LUCAS CASANOVA

EL PODER SANADOR del CAOS

UN DIARIO SOBRE EL TUMOR QUE ME ABRIÓ LA MENTE

GALERNA

Table of Contents

Cover Page

Portada

Portadilla

Legales

Prólogo

LA VIDA NORMAL

AMAR EL ORDEN

MI PRIMERA EXPERIENCIA ESPIRITUAL

MI VIDA NORMAL

INSATISFACCIÓN

YO NO VOY A ENFERMARME

AHSRAM

DOLOR PUNZANTE

RISHIKESH

BUENOS AIRES

VELOCIDAD CRUCERO

OSLO

TU VIDA NORMAL

TODO SE DERRUMBA

MUCHA VIDA SALUDABLE Y POCA SALUD

FURIA ARRASADORA

MI MALA SE CORTÓ

LONDRES

ROLINGA

RESONADOR

VER LO QUE ES

ULLEVAAL

HAGAMOS DE CUENTA

EL CHICO OSTRA

TU PERLA

USAR LA ANSIEDAD COMO MOTOR

IMPOSTOR

NEGOCIANDO MI PAZ

PARQUE DE “DISTRACCIONES”

EFECTOS COLATERALES

MI PEQUEÑO CEREBRO

EL FUTURO LLEGÓ HACE RATO

TELA DE ARAÑA

MARIBEL

EL CONEJO BLANCO

TU LADO SALVAJE

UNA BRÚJULA EN LA TORMENTA

EL MAPA DEL TESORO

NUNCA DIGAS MI NOMBRE

EL CUADERNO ROJO

MENTE DE SURFER

FLECHAS QUE SE TRANSFORMAN EN FLORES

ANDREAS

NADIE SANA SOLO

CUANDO PASE EL TEMBLOR

CARNICERÍA CONSENTIDA

SOBREVIVIR A UN MENINGIOMA

EL CAMINO ES A TRAVÉS

CUIDAR DE MÍ

TU PROPIO MAESTRO

ATRAVESAR EL UMBRAL

CONVERSACIONES INCÓMODAS

ME ENTREGO

OPERACIÓN

TERAPIA INTENSIVA

REINICIO

GUARDERÍA

NADA ES DEFINITIVO

AQUÍ CONMIGO

SABORES

NO CONTROLO NADA

PRIMERA MARATÓN

ATENCIÓN PLENA

UN POCO DE MI VIDA

BANFIELD

ROMA

OXICODONA

DESPERTARES

REPARACIONES

BAÑO

¿PODRÉ VOLVER A SER YO?

VISITA AL MUNDO EXTERIOR

BIG BANG

EL ALA DE NEUROCIRUGÍA

DAG

VUELTA A CASA

LA ESPERA

RESULTADO

HERMOSA CICATRIZ

TUS ESPERAS

NUEVO EN EL MUNDO

DEPENDIENTE

SI ESTÁS ESCUCHANDO ESTE MENSAJE…

PROGRESO

LADRÓN DE CUERPOS

UN MES DEL DIAGNÓSTICO

VOCES

LIGERO

VOLVER A ATENDER

TEBO

“NORMALIDAD”

NO ESTAMOS HECHOS PARA ODIARNOS

EMPEZANDO A SANAR

TU NUEVO ALUMBRAMIENTO

HEMÍLOGO

DESCONOCERSE Y RECONOCERSE

EL MES MÁS LARGO DE MI VIDA

DESCONOCERME

DARNOS PERMISO PARA DEJAR DE SER

SINCERICIDA

HELADO DE PISTACHO

EXPANDIENDO MI CAPACIDAD DE SANACIÓN

MARY STUART

TODO ESTÁ LLENO DE AMOR

EL VERDADERO ENEMIGO

ENCUENTRO CON LA SOMBRA

NO ENCUENTRO LAS PALABRAS

BARDO

VEGVÍSIR

¿QUIÉN ERES TÚ?

NUEVAS HABILIDADES

ESTE ES MI DESAFÍO

EL AÑO DEL PERRO

EFECTO DOMINÓ

EL IDIOTA ÚTIL

LO QUE NO ENTENDÍ

EL HOMBRE ELÁSTICO

LA MENTE ES UN ELEFANTE

TAPIZ

SANKALPA

TODO EL MUNDO SABE

TUS LOGROS

QUEBRARSE PARA RENACER

RETROCEDES DOS CASILLEROS

EL MUNDO SE MUEVE BAJO MIS PIES

PERDIDO EN EL ESPACIO

GOTERA

DES-ILUSIÓN

JAQUE MATE AL MOVER UN SILLÓN

CUATRO HORAS

LOS RETIROS

KÉTCHUP

APLÍCATE EL CUENTO

DESTELLO EN LA OSCURIDAD

COURAGE

SOS

TU PUNTO DE QUIEBRE

AVANZAR EN ZIGZAG

EL FINAL DEL BARDO

PÉNDULO

A TRAVÉS DEL ESPEJO, Y LO QUE LUCAS ENCONTRÓ ALLÍ

¿DÓNDE ESTÁ LA PERSONA DE LA QUE ME ENAMORÉ?

HUYENDO DE LA DEPRESIÓN

EL NIÑO IRACUNDO

DODO

CAYÉNDOME EN EL HIELO

PENSAMIENTOS CATASTRÓFICOS

PERRO VERDE

FORTUNA

TU CAMINAR EN EL HIELO

NAVEGAR EL CAOS

BRAINMATES

SANAR HACIA DELANTE

CUIDAR DE MÍ

EL NUEVO YO

KITTY

ESPECIALISTA EN CAOS

VASIJA

MEMORIA DE CORTO PLAZO

OSTENDE

NUEVO MALA

TUS CASTILLOS EN LA ARENA

RENACER

LO QUE PODRÍA HABER SALIDO MAL

MEMORIA LÍQUIDA

GIGANTESCO CIRCO LOWANDI

ENCUENTRO CON MI SOMBRA

CARTA BLANCA

PUNTA CANA

EL ESCENARIO

TU MENTE DE SURFER

EL CAMINO NO SE ACABA

RENACERÉ

FE EN MÍ

CINCO AÑOS

VIVIMOS EN ESPIRALES

EL CAOS ESTARÁ SIEMPRE PRESENTE

AMAR LO QUE ES

NO FIM DA CERTO

DAR EL PASO

ESTE ES EL FINAL

LIBROS PARA LEER MIENTRAS ATRAVIESAS EL CAOS

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS

EL PODER SANADOR DEL CAOS

LUCAS CASANOVA

EL PODER SANADOR DEL CAOS

UN DIARIO SOBRE EL TUMOR QUE ME ABRIÓ LA MENTE

GALERNA

Índice de contenido

Portada

Portadilla

Legales

Prólogo

LA VIDA NORMAL

AMAR EL ORDEN

MI PRIMERA EXPERIENCIA ESPIRITUAL

MI VIDA NORMAL

INSATISFACCIÓN

YO NO VOY A ENFERMARME

AHSRAM

DOLOR PUNZANTE

RISHIKESH

BUENOS AIRES

VELOCIDAD CRUCERO

OSLO

TU VIDA NORMAL

TODO SE DERRUMBA

MUCHA VIDA SALUDABLE Y POCA SALUD

FURIA ARRASADORA

MI MALA SE CORTÓ

LONDRES

ROLINGA

RESONADOR

VER LO QUE ES

ULLEVAAL

HAGAMOS DE CUENTA

EL CHICO OSTRA

TU PERLA

USAR LA ANSIEDAD COMO MOTOR

IMPOSTOR

NEGOCIANDO MI PAZ

PARQUE DE “DISTRACCIONES”

EFECTOS COLATERALES

MI PEQUEÑO CEREBRO

EL FUTURO LLEGÓ HACE RATO

TELA DE ARAÑA

MARIBEL

EL CONEJO BLANCO

TU LADO SALVAJE

UNA BRÚJULA EN LA TORMENTA

EL MAPA DEL TESORO

NUNCA DIGAS MI NOMBRE

EL CUADERNO ROJO

MENTE DE SURFER

FLECHAS QUE SE TRANSFORMAN EN FLORES

ANDREAS

NADIE SANA SOLO

CUANDO PASE EL TEMBLOR

CARNICERÍA CONSENTIDA

SOBREVIVIR A UN MENINGIOMA

EL CAMINO ES A TRAVÉS

CUIDAR DE MÍ

TU PROPIO MAESTRO

ATRAVESAR EL UMBRAL

CONVERSACIONES INCÓMODAS

ME ENTREGO

OPERACIÓN

TERAPIA INTENSIVA

REINICIO

GUARDERÍA

NADA ES DEFINITIVO

AQUÍ CONMIGO

SABORES

NO CONTROLO NADA

PRIMERA MARATÓN

ATENCIÓN PLENA

UN POCO DE MI VIDA

BANFIELD

ROMA

OXICODONA

DESPERTARES

REPARACIONES

BAÑO

¿PODRÉ VOLVER A SER YO?

VISITA AL MUNDO EXTERIOR

BIG BANG

EL ALA DE NEUROCIRUGÍA

DAG

VUELTA A CASA

LA ESPERA

RESULTADO

HERMOSA CICATRIZ

TUS ESPERAS

NUEVO EN EL MUNDO

DEPENDIENTE

SI ESTÁS ESCUCHANDO ESTE MENSAJE…

PROGRESO

LADRÓN DE CUERPOS

UN MES DEL DIAGNÓSTICO

VOCES

LIGERO

VOLVER A ATENDER

TEBO

“NORMALIDAD”

NO ESTAMOS HECHOS PARA ODIARNOS

EMPEZANDO A SANAR

TU NUEVO ALUMBRAMIENTO

HEMÍLOGO

DESCONOCERSE Y RECONOCERSE

EL MES MÁS LARGO DE MI VIDA

DESCONOCERME

DARNOS PERMISO PARA DEJAR DE SER

SINCERICIDA

HELADO DE PISTACHO

EXPANDIENDO MI CAPACIDAD DE SANACIÓN

MARY STUART

TODO ESTÁ LLENO DE AMOR

EL VERDADERO ENEMIGO

ENCUENTRO CON LA SOMBRA

NO ENCUENTRO LAS PALABRAS

BARDO

VEGVÍSIR

¿QUIÉN ERES TÚ?

NUEVAS HABILIDADES

ESTE ES MI DESAFÍO

EL AÑO DEL PERRO

EFECTO DOMINÓ

EL IDIOTA ÚTIL

LO QUE NO ENTENDÍ

EL HOMBRE ELÁSTICO

LA MENTE ES UN ELEFANTE

TAPIZ

SANKALPA

TODO EL MUNDO SABE

TUS LOGROS

QUEBRARSE PARA RENACER

RETROCEDES DOS CASILLEROS

EL MUNDO SE MUEVE BAJO MIS PIES

PERDIDO EN EL ESPACIO

GOTERA

DES-ILUSIÓN

JAQUE MATE AL MOVER UN SILLÓN

CUATRO HORAS

LOS RETIROS

KÉTCHUP

APLÍCATE EL CUENTO

DESTELLO EN LA OSCURIDAD

COURAGE

SOS

TU PUNTO DE QUIEBRE

AVANZAR EN ZIGZAG

EL FINAL DEL BARDO

PÉNDULO

A TRAVÉS DEL ESPEJO, Y LO QUE LUCAS ENCONTRÓ ALLÍ

¿DÓNDE ESTÁ LA PERSONA DE LA QUE ME ENAMORÉ?

HUYENDO DE LA DEPRESIÓN

EL NIÑO IRACUNDO

DODO

CAYÉNDOME EN EL HIELO

PENSAMIENTOS CATASTRÓFICOS

PERRO VERDE

FORTUNA

TU CAMINAR EN EL HIELO

NAVEGAR EL CAOS

BRAINMATES

SANAR HACIA DELANTE

CUIDAR DE MÍ

EL NUEVO YO

KITTY

ESPECIALISTA EN CAOS

VASIJA

MEMORIA DE CORTO PLAZO

OSTENDE

NUEVO MALA

TUS CASTILLOS EN LA ARENA

RENACER

LO QUE PODRÍA HABER SALIDO MAL

MEMORIA LÍQUIDA

GIGANTESCO CIRCO LOWANDI

ENCUENTRO CON MI SOMBRA

CARTA BLANCA

PUNTA CANA

EL ESCENARIO

TU MENTE DE SURFER

EL CAMINO NO SE ACABA

RENACERÉ

FE EN MÍ

CINCO AÑOS

VIVIMOS EN ESPIRALES

EL CAOS ESTARÁ SIEMPRE PRESENTE

AMAR LO QUE ES

NO FIM DA CERTO

DAR EL PASO

ESTE ES EL FINAL

LIBROS PARA LEER MIENTRAS ATRAVIESAS EL CAOS

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS

Casanova, Lucas El poder sanador del caos / Lucas Casanova. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Galerna, 2022. Libro digital, EPUB Archivo Digital: descarga ISBN 978-950-556-861-1 1. Superación Personal. I. Título. CDD 158.1

© 2022, Lucas Casanova

© 2022, RCP S.A.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna, ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopias, sin permiso previo del editor y/o autor.

Primera edición en formato digital: abril de 2022

Versión: 1.0

Digitalización: Proyecto 451

ISBN 978-950-556-861-1

Hecho el depósito que marca la ley 11.723

Diseño de tapa: Mónica Vigo

Primera edición en formato digital: abril de 2022

Para Andreas, que conoció a un tal Lucas,

se casó con otro y ahora vive con el que escribió este libro.

Sin él, no existiría este Lucas o este libro.

“La herida es el lugar por donde entra la luz.”

RUMI

“En una época

solo la certeza me daba

alegría. Imagínense…

la certeza, una cosa muerta.”

LOUISE GLÜCK

PRÓLOGO

EL PODER SANADOR DEL CAOS es un formidable libro que aúna en sí reflexiones profundas sobre la existencia, el camino personal de su autor para estar en el mundo tal cual es, una gran humildad y un claro deseo de servicio para con todos los seres.

Cómo dice Lucas, " ...tuve que enfrentarme con la realidad de que no hay recetas perfectas", para la vida o todas las cosas. Este es un libro valiente, escrito por un hombre luminoso y valiente.

Es el relato de quien admiro, que habiendo caído cien veces, se ha incorporado ciento y una vez. Puede ser leído (cómo todo libro exegético) de varias maneras. Como el relato de la vida de su autor, desde su infancia hasta su presente. Como un libro de viajes con aproximaciones sucesivas en búsqueda de su paz interior. Como una guía para sus lectores para hacer su propio camino. O como un texto para no extraviarse en este universo caótico y doliente; entre muchas otras posibilidades.

Escrito en primera persona, eludiendo el texto egótico y la pontificación, sus palabras nos llevan de ida y vuelta de un modo amoroso y seguro como el hilo de Ariadna. Podemos sentir con el autor, ser el autor y ver las cosas desde la perspectiva del autor.

No es fácil ni común acceder a un libro así.

Con excelente prosa, originado en diarios y escritos personales realizados durante años, es un registro vital que apasiona y se deja leer.

La siguiente frase no es mía: "El que toca este libro, toca a un hombre". Ese hombre es Lucas Casanova, inteligente, sensible, bondadoso, leal, honesto, afectivo. Un espíritu renacentista. Nada le es ajeno. Su presencia en esta Tierra es una bendición para nosotros. Y su libro es un regalo que apreciarán las mujeres, los hombres, las personas de todo género y que llevará gran contento a los Bodhisatvas

y a los Budas de las Diez Direcciones.

El poder sanador del caos viene, en primera voz, a decirnos que nada está bajo control y que esa incertidumbre es gozosa, si se abandona toda autoconmiseración y enojo.

Ahora es su turno de disfrutar este ejemplar que tiene frente a sí. Hágalo.

Nihil Obstat

Jorge Rovner

Febrero 2022, Buenos Aires

QUIERO QUE TENGAS UN TUMOR CEREBRAL CONMIGO

TODOS VIVIMOS momentos en los que creemos que todo se desmorona. Y este libro da cuenta de ello. Esta es la historia de cómo la vida que construí pasó a dejar de tener sentido, orden y forma. Esta es mi lección maestra.

Las historias que nos cuentan nos permiten entrar a mundos a los que no tendríamos acceso o a los que no quisiéramos ingresar nunca. Por eso, quisiera que nunca tengas que ingresar al mundo de mi historia, pero a la vez también deseo que puedas aprender el camino que se dibuja delante de uno cuando le toca atravesar estas experiencias.

Por eso, quiero que tengas un tumor cerebral conmigo. Sí, aunque suene extraño, porque finalmente lo que quiero es que puedas, a través de lo que cuento, aprender la lección que aprendí con él.

Durante más de una década, guiado por la sabiduría budista, me dediqué a enseñar a mis consultantes a no identificarse con aquello que creen que son, a amar lo que surge en cada momento, a soltar las expectativas, a despedirse amorosamente del orden y abrazar el caos y la impermanencia.

Sin embargo, siento que sólo después de haber vivido la experiencia que te voy a contar, hoy puedo explicarlo desde otro lugar, sin hablar de términos en sánscrito o en pali, simplemente relatando cómo lo viví. Por eso te invito a que tengas un tumor cerebral: para recorrer juntos las páginas que siguen.

LUCAS CASANOVA

OSLO, ENERO DE 2022

ACERCA DEL PODER SANADOR DEL CAOS

ESTE LIBRO SURGIÓ a partir de mi diario, un registro sobre lo que

atravesé gracias a mi tumor. La mayor parte de los textos son desgrabaciones y anotaciones que fui registrando a medida que todo iba sucediendo.

En 1998 comencé a escribir una especie de diario personal. Sin embargo, cuando en 2009 mi letra empezó a volverse perezosa y me costaba entender lo que escribía, opté por empezar grabarme con el teléfono celular. Hoy me doy cuenta de que aquello no se debía a mi falta de destreza para escribir a mano de forma sostenida, sino que ya era la expresión del lento y persistente deterioro motor que el tumor venía causándome durante los últimos años.

Pero esto no solo es una crónica, sino también la recopilación de mis descubrimientos durante la transcripción de esas conversaciones conmigo mismo.

Todo lo que cuento sucedió tal cual, al menos para mí. Cuando el cerebro está afectado, es difícil discernir entre lo que vemos y lo que realmente es. Este relato es fiel a lo que sentí en cada momento. Algunas fechas, nombres o lugares fueron cambiados para proteger la intimidad de las personas que fueron parte en esta historia.

Si “recordar” es volver a pasar por el corazón, co-recordar es “recordar con otro”. Y menciono esto porque Andreas, mi marido, fue quien me ayudó con su memoria a recordar y sostener todo aquello que mi cabeza no pudo retener y que tampoco pude grabar en las notas de voz de mi teléfono.

Aunque no fue en absoluto fácil escribir este libro, tuvo un efecto doblemente sanador para mí: pude observar en perspectiva lo que sucedió durante ese año en el que cambió mi vida por completo, y también comprobar que las herramientas del yoga y del budismo, que enseño a personas que atraviesan situaciones transformadoras, son realmente útiles y necesarias.

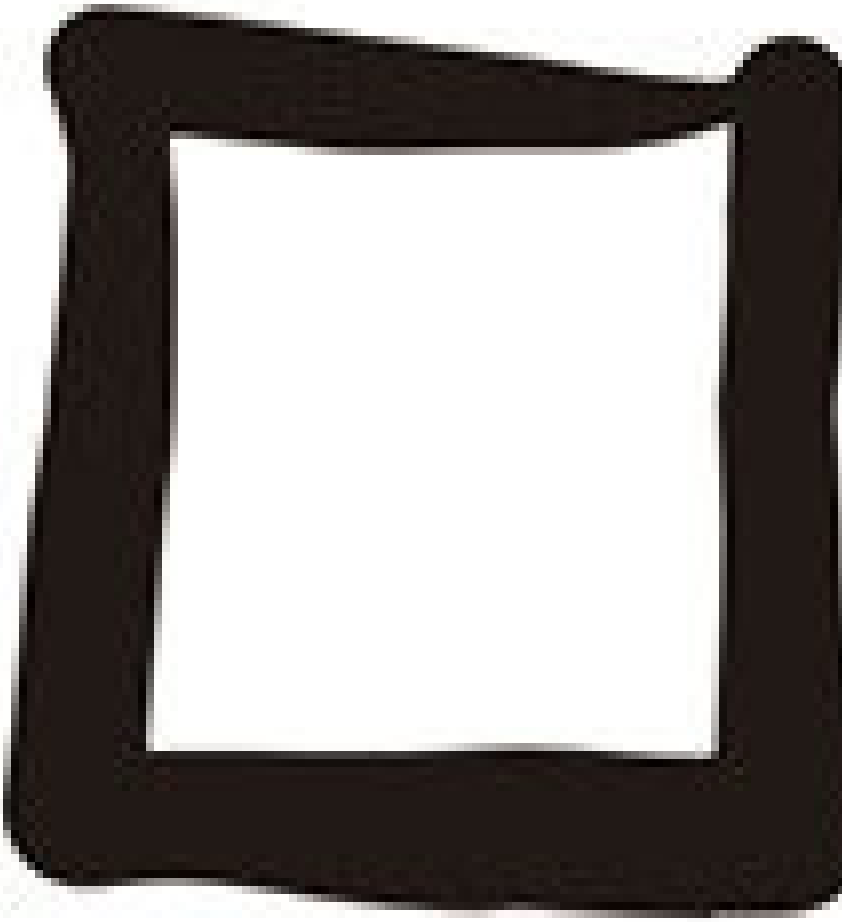
Cada tanto en esta historia, te dedico unas palabras en forma directa y personal, como lo hago con mis consultantes y alumnos. Espero de corazón que te acompañen.

Sé que en este momento alguien ahí afuera está viendo su vida desarmarse por completo. Por eso, deseo que El poder sanador del caos sea una oportunidad de transformación mediante la adversidad.

LA VIDA NORMAL

AMAR EL ORDEN

EN ALGÚN MOMENTO DE 2001



DESDE CHICO siempre tuve curiosidad por la forma en que funciona la mente humana. Me crié con mis abuelos y bisabuelos, y para mí era notoria la cantidad de achaques y complicaciones de salud que tenía cada uno de ellos, y cómo se sentían con respecto a sí mismos. ¿Era que los más amargos tenían dificultades para caminar y tenían mucho dolor justamente porque eran más amargos?, ¿o eso era una consecuencia del dolor que parecía acompañarlos siempre?

Esas preguntas de la infancia siempre terminan condicionando la manera en la que construimos nuestra vida adulta. Quizá por eso me dediqué a comprender los mecanismos de la enfermedad y la salud, especialmente sobre cómo factores como la genética, el ambiente y el procesamiento del pensamiento pueden hacer que las personas se enfermen o puedan curarse a sí mismas. Siempre tuve curiosidad por comprender por qué algunas personas superaron ciertos desafíos en la vida y por qué algunos se sintieron tan sobrepasados por ellos, hasta el punto de no recuperarse nunca por completo. Estas cosas que alteran nuestra vida, como la enfermedad, el desamor, la vida en prisión, las pérdidas o la guerra, crearon caos y fueron realmente catalizadores del cambio para algunos individuos muy resilientes. Quería saber "qué" había detrás de eso. Así fue que me convertí en un "especialista en caos".

En realidad, me volví un experto en tratar de evitar el caos. Desde mi adolescencia el orden era para mí una forma de ordenar la realidad: desde las etiquetas de latas, frascos y botellas en la heladera (todas hacia delante, bien legibles), hasta el orden de mis libros por tema, autor y fecha de publicación en los estantes de la biblioteca. Durante muchos años sufrí de trastorno obsesivo-compulsivo. Mi misión era hacer todo predecible. Creía que, si conseguía someter todo lo que pasaba a mi alrededor, iba a poder decidir sobre el resultado. ¡Y mi motor era el miedo a que el desorden me tragara y me hiciera desaparecer!

Hasta los 16 años, compartí mi habitación con uno de mis hermanos, a quien adoro y admiro por su fuerza y lealtad. Nosotros cuatro, porque somos cuatro varones, somos para mí como "Los 4 Fantásticos": yo soy "el hombre elástico", adaptándome a toda situación posible; mi hermano que me sigue en edad es "la Mole", con fuerza, empuje y determinación; y los mellizos son: uno, todo pasión y fuego, el otro tiene el poder de hacerse invisible a voluntad.

"La Mole", con quien compartía habitación, era como la mayoría de los chicos, a los que no les preocupa el desorden, lo que implicaba un gran esfuerzo para poder caminar en su habitación sin pisar algo. Mi caso era más llamativo, porque no toleraba tener nada fuera de lugar. No alcanzaba con mi habitación. Me dedicaba a ordenar la casa completa empezando por el comedor con la mesa principal, que siempre estaba cubierta de libros y ropa recién lavada en parvas. La

entropía me desarmaba, me hacía sentir un hueco en el estómago y la necesidad de saltar a la acción y remediar de algún modo la ausencia de orden. Por entonces, no debía tener más de diez años.

Esa urgencia se convirtió en determinación con el tiempo, y pude, de muchas maneras, usarla para avanzar en la vida. Me transformé en una especie de analista de sistemas amateur. Todo necesitaba ser estudiado y calculado. Varias veces. Pros y contras. Tanto fue así, que lo transformé en una profesión.

Y aunque no fuera una persona espontánea (bueno, en realidad tenía una complicación, podía llegar a bloquearme durante horas) transformé eso en una especie de talento: ayudar a la gente a recobrar el orden en sus vidas. Yo era de esos que te sacudía el polvo, te acomodaba la ropa y te daba una palmada en la espalda, después de que la vida te arrastrara por el camino de la amargura. TU orden era MI orden. Tal vez eso fuera solamente una excusa para poder intervenir en el desorden de los otros de manera lícita.

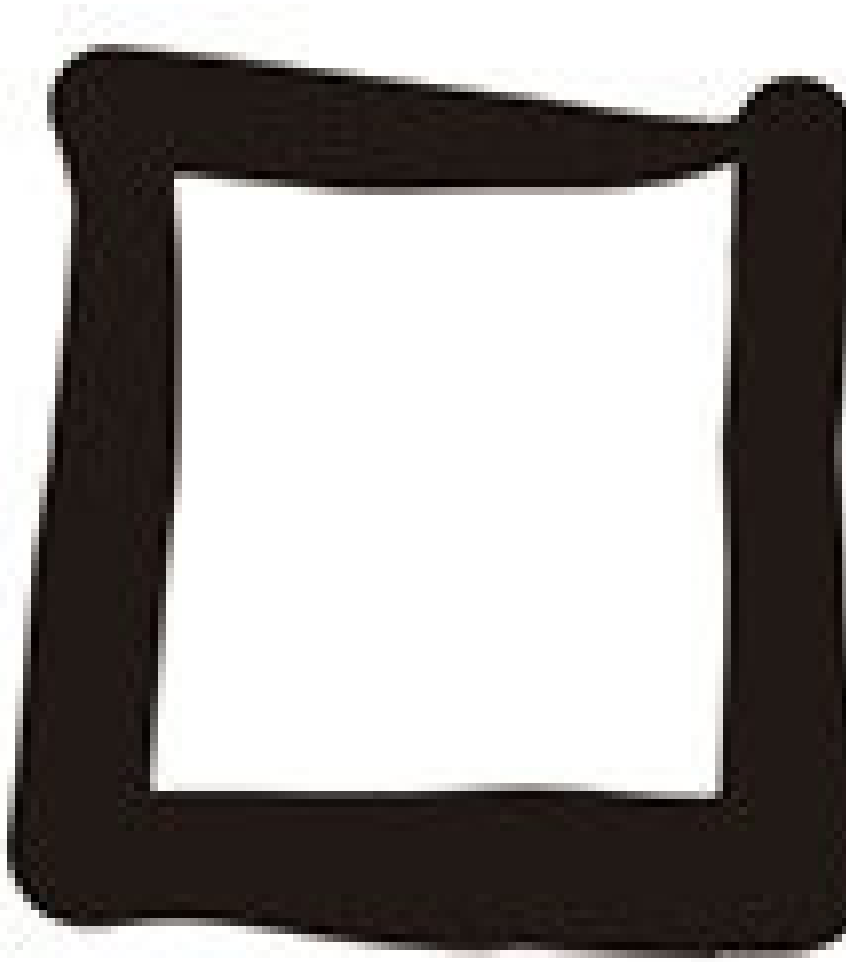
Además, mis padres son ambos ingenieros, por eso yo escuché hablar de “las leyes de la termodinámica” tanto como de “Caperucita roja”. Quizá mi obsesión con el orden o los sistemas cerrados y abiertos no sea sólo mía. Aunque la lucha de ellos contra la entropía ha sido bastante diferente.

Chogyam Trungpa Rimpoché, un gran maestro budista tibetano, solía decir: “El caos, siempre debe considerarse una excelente buena noticia”. Recuerdo haber leído esta cita por primera vez hace unos veinte años en un libro de Pema Chödrön, y haber pensado que el budismo seguramente tenía un sentido del humor que yo era incapaz de comprender.

A mí me gustaba que las cosas fueran previsibles, que se pudieran pronosticar: desde el clima hasta los estados de ánimo. Realmente despreciaba la aleatoriedad: el caos era mi enemigo, para mí la vida sin orden era un fracaso. Como afirmaba mi abuela María cuando hablaba con las vecinas en la puerta de su casa tomando el fresco: “Si quieres hacer reír a Dios, cuéntale tus planes”.

MI PRIMERA EXPERIENCIA ESPIRITUAL

MAYO DE 2002



MI PRIMERA EXPERIENCIA espiritual la tuve cantando en un coro. No fue en una iglesia. Bueno…, sí, fue en una iglesia, pero no fue en una misa. Estaba parado en medio de un grupo de unas treinta personas, todos teníamos un objetivo común, nos preparamos leyendo y estudiando, compartimos y discutimos sobre la mejor forma de hacer eso juntos. Una creación colectiva. Nadie estaba por encima del otro, todos íbamos a la par, respetando el lugar de cada uno. Yo no tenía la

obligación de saber más que nadie, solo de estar disponible y poner lo mejor de mí todas las veces que hiciera falta. Todos estábamos allí por el bien mayor.

Aquello fue sentirme parte de algo más grande, darme cuenta de que el todo avanzaba no necesariamente gracias a mí, y, no obstante, sí conmigo. Llegaba a los ensayos con un traje que cada vez me quedaba más grande, después de trabajar diez o doce horas por día, muchas veces sin haber comido. Tenía veintiocho años y con un metro setenta y seis de altura pesaba cincuenta y ocho kilos.

Dejaba mi personaje de director comercial y me transformaba en parte de la cuerda de los bajos, de los que cantan las notas más graves. En esa iglesia, cantando las "Vísperas" de Rachmaninoff en ruso, tuve mi primera experiencia de sentirme parte del todo. Esa experiencia no provino ni de la meditación ni del yoga, que además, todavía, ni siquiera sabía de qué trataban.

Nunca supe leer música cabalmente, sólo lo básico, y con un oído que me permitía copiar lo que escuchaba si tenía las partes grabadas o si había compañeros de cuerda que me ayudaran llevando la delantera. Eso hacía que estuviese algunos cuartos de compás atrasado a veces. Y al director, que era extremadamente detallista, eso lo sacaba de quicio, no porque desafinara, sino porque parecía transitar en otra dimensión del tiempo: ligeramente detrás, pero no tanto como para parecer un eco de los otros seis que cantaban mi misma parte.

A pesar de la exigencia de mi trabajo, aprendía unas cuarenta piezas al año, grababa los conciertos y los escuchaba a repetición. Lo bueno era que no necesitaba tener los ojos clavados en la partitura, eso no me decía nada. Mucho más interesante era para mí escuchar a mis compañeros, todas esas voces creando un sonido polifónico, contando una historia, llenando el espacio con esa vibración poderosa.

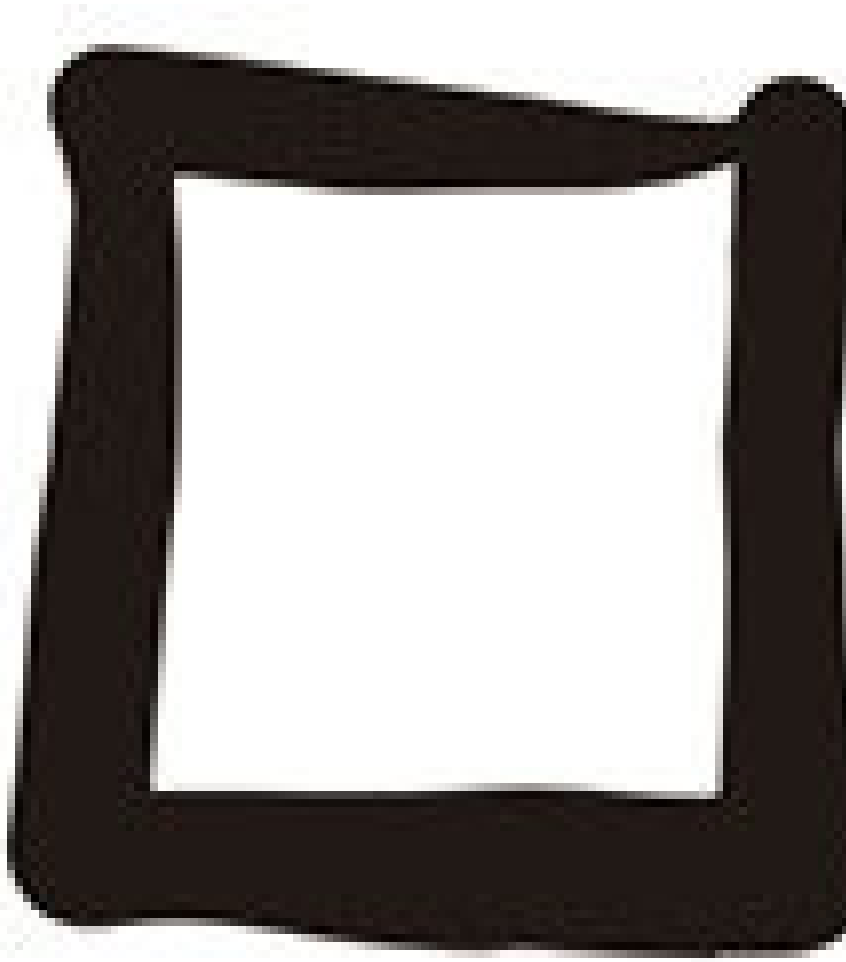
En una gira en Italia, llegamos a Milán y nos fuimos a visitar el Duomo como turistas. Teníamos planificado cantar allí. Sin embargo, una reforma reciente del papa Benedicto XVI había cancelado todas las actividades seculares en los lugares de culto. En un verdadero acto de terrorismo cultural, entramos haciendo la cola entre cientos de personas y nos diseminamos entre la multitud en toda la catedral. Al sonido de la armónica del director, cantamos a seis voces Signore delle

cime de Bepi de Marzi. Los guardie di sicurezza corrían de un lado al otro intentando silenciarnos y, cuando conseguían alcanzarnos en medio de la multitud, nos callábamos mientras los otros sostenían la melodía. Cuando terminamos, la gente del público se había sumado (es una canción muy popular en Italia) y aplaudían entusiasmados y lagrimeando. La música nunca debería haberse ido de esos espacios.

Tardé muchísimos años en volver a encontrar algo semejante a la experiencia que tuve con la música. Y cuando quise explicarle a alguien lo que se siente estar conectado al mundo entero, no se me ocurrió mejor idea que esta: cantar en un coro, esa es para mí la sensación de ser parte de algo mayor.

MI VIDA NORMAL

SEPTIEMBRE DE 2002



DESDE MIS DIEZ AÑOS, estuve en contra de la explotación minera y de la contaminación de los ríos. Mi madre tuvo que contentarse con un tapado de piel sintética cuando entré en huelga de hambre el día que llegó a casa con un saco de chinchillas que le llegaba por debajo de la rodilla.

No sé de dónde me vendría esa conciencia ecológica, quizá de leer la

revista Selecciones, que era una costumbre heredada de mi abuelo Martín. Lo cierto es que desde que estaba en quinto grado ya militaba en contra de fumar y el cáncer de pulmón. Bueno, eso venía de la mano de los hábitos de mi madre, a la que no quería perder antes de tiempo, después de leer esas estadísticas sobre la cantidad de años que el cigarrillo te quita. Criado por estos dos ingenieros, uno industrial y la otra química, en mi casa las reglas lo eran todo: disciplina, orden, perfeccionismo. La vida era sacrificio y la felicidad siempre era algo elusivo.

Viví hasta mis treinta años con la sensación de estar aprendiendo a caminar sobre una cuerda floja, tratando de no pintar fuera de los bordes, de ser lo más previsible posible y de esconder todo aquello que me hiciera diferente. Toda esa presión no hizo otra cosa que acumularse.

Sonreía únicamente con los labios. Mis ojos iban más allá, siempre cuestionando todo y previendo el siguiente peligro.

Mi salud empezó a desgastarse, así que con los años me convertí en vegetariano de forma estricta, aprendí a gestionar mi estrés con la meditación diaria, dos veces al día, y llegué al yoga de la mano de mi ansiedad más corrosiva.

Sí, yo elegí la “vida sana” porque los otros hábitos no me habían dado resultado. No cambié la manera de hacer las cosas porque el nuevo modo fuese mejor, sino porque el anterior falló de manera estrepitosa.

Durante muchos años trabajé en el mundo corporativo, creyendo que tenía una carrera exitosa. Aunque era director comercial en una compañía de tecnología, con más de quinientas personas a cargo, con un sueldo que hoy me daría vergüenza pronunciar en voz alta, mi vida estaba completamente vacía. Lo único que me estimulaba era pensar en la fecha de estreno de alguna película que me había interesado o en cuándo llegaría el paquete con los libros que había comprado en el exterior.

Por supuesto que me preocupaba ser buena persona. Considero que eso siempre fue importante para mí. Así y todo, le tenía mucho miedo a ser feliz: suponía que una “ley universal de compensación” vendría a quitarme lo obtenido, o a hacerme atravesar alguna desgracia para

contrarrestar los momentos más alegres.

No tengo pena ni reniego de quién fui entonces, aunque puedo ver que mi motor era el miedo. Miedo a que algo saliera mal, a que alguien me descubriera cometiendo un error, a tomar elecciones equivocadas, a perderme cosas valiosas, a ser rechazado, a no ser suficiente, a quedarme solo, a no tener una vida suficientemente interesante.

Cuando comencé a escribir este libro, fui veinte años hacia atrás, a cuadernos que tenía de 1998 y aún más antiguos. Tomaba notas sobre mis propios escritos, y lo único que podía rescatar era eso: la constante sensación de miedo. Escribía con temor a que alguien pudiera leer estas confesiones alguna vez, se notaba en el lenguaje en clave, en las tachaduras y en los nombres inventados alrededor de lo que escribía. Debo confesar que ese estado de alarma era justificado: a lo largo de los años varias personas usaron los contenidos de esos cuadernos para intentar hacerme daño, sabiendo lo desesperado que estaba por controlarlo todo. Así fue como empecé a cuidarme, de todo y de todos, viviendo una vida ordenada, previsible y correcta, tratando de volverme invisible a la mirada ajena, escondiendo todo lo posible en la sombra.

Y de esta forma fue hasta que cumplí treinta y un años, hasta que una noche, preparando el lanzamiento de servicios de internet de banda ancha en la compañía en la que trabajaba, la cama empezó a devorarme. Esto no es, o no era para mí, una manera de decir. La cama parecía cerrarse sobre mí, como si el colchón fuera a doblarse en dos para tragarme como una planta carnívora. Quedarme dormido parecía una amenaza, y me hacía un café, me sentaba en el sillón a leer un libro de ficción, y esperaba que empezara a amanecer. Y allí me rendía al sueño. Me despertaba en un completo sobresalto, como si me estuviera olvidando de algo de importancia vital, con el corazón en la garganta y mareado. Y en ese estado me iba a la oficina, a la que llegaba tarde, y volvía doce horas después en el último subte del día hacia mi departamento.

Mi pareja, que trabajaba en el área de sistemas de un banco, no entendía qué me pasaba, y teníamos una comunicación un poco extraña donde jamás hablábamos de lo que era relevante para ninguno de los dos. Mientras él se atoraba con comida, yo me dedicaba a comprar por internet un montón de cosas que no necesitaba. Cuando

una noche me pidió que durmiera en la cama y de noche, y me preguntó si me era posible, me di cuenta de que la cosa era seria. Hice el intento, pero desperté sentado contra la mesa de luz, en el suelo, con la cabeza apoyada en la cama y la almohada entre las piernas. Me subí a la cama sin hacer ruido, y así dormí varias noches, metiéndome bajo el edredón unos minutos antes de que sonara el despertador.

En los primeros años del 2000, la presión en las empresas de tecnología era enorme. Veníamos de la caída de las torres gemelas y de la crisis de 2001 en Argentina. Como yo no tenía ganas ni intención de profundizar en las causas de mi ansiedad, me quedé con eso, que era socialmente aceptado.

En la empresa me mandaron a un médico laboral, que me dio una licencia psiquiátrica, lo que significó el fin de mi carrera corporativa. No fue inmediato, ni tampoco fui la primera persona en la compañía en necesitar ayuda psicológica para aguantar la presión del negocio. Como era frecuente entonces, me recetaron benzodiacepinas, unos ansiolíticos bastante adictivos que destruyeron mi posibilidad de reaccionar emocionalmente a las cosas que pasaban a mi alrededor. De ese modo pude volver a trabajar más o menos rápidamente, tomando decisiones de manera más expeditiva y fría, sin preocuparme por las consecuencias. Me volví eficiente.

Creo que dejé las pastillas a las dos semanas, cuando empecé a darme cuenta de que el nivel de enojo no bajaba, sino que aún era peor, y que era capaz de pronunciar las más completas barbaridades sin siquiera pensar en las consecuencias. Cuando le conté al médico que me atendía en la obra social, me dijo que si dejaba las pastillas dábamos el tratamiento por terminado y que no podría ayudarme.

Así que volví a las taquicardias, al miedo a quedarme solo y a cometer alguna locura. En la compañía me llamaron para una reunión con el director en Brasil, junto con la cabeza del área de recursos rumanos. Y mi jefe, que temía que contase las cosas que sucedían en ese infierno de traje y corbata, se sumó sin aviso a esa charla, para asegurarse de no quedar expuesto. Con obediencia y miedo, callé, y a mi vuelta a Buenos Aires volví a pedir más días de licencia. Mi sombra comenzó a hacerse cada vez más larga y densa, me tragué todas las emociones que me fue posible.

Mientras acompañaba a un amigo en su mudanza, cambiando lámparas y desarmando cajas, me encontré con mi primera clase de yoga. Estábamos acomodando cosas y me dijo que se tenía que ir a una clase, pero que no quería dejarme a solas, quería que lo acompañara. La idea me parecía principalmente ridícula, no podía imaginarme ni quieto ni sentado durante noventa minutos. De todos modos, acepté, porque no quería quedarme solo, y a partir de allí encontré en el mat (1) todo lo que no había encontrado en ningún otro lugar.

Así, por cuidarme, por miedo a caer en una ansiedad paralizante, por miedo a no poder controlar mi mente o lo que sentía, entré en el camino del yoga y la meditación. Esos pensamientos intrusivos, que me tomaban por asalto en cualquier momento o circunstancia, o la sensación de peligro inminente como si mi vida estuviese en riesgo a cada instante, desaparecían a los pocos minutos de comenzar una clase de yoga o meditación.

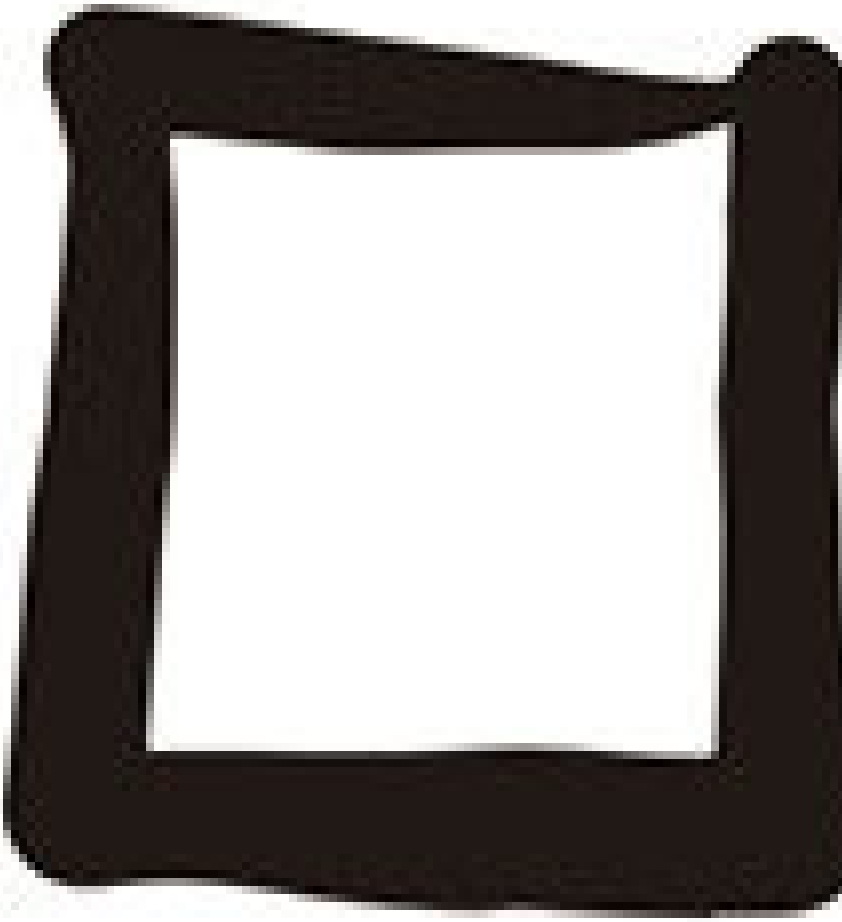
Me hubiese encantado decir que fue porque lo amaba o porque siempre estuvo en mí, pero vamos a contar las cosas como fueron: lo que me llevó al yoga fue simplemente el miedo a quedarme a solas con mis pensamientos.

---

1. De esta forma se llama a la esterilla o alfombra, generalmente de goma o caucho, que se usa para practicar yoga y evitar que las manos o los pies se deslicen en el suelo al moverse.

INSATISFACCIÓN

OCTUBRE DE 2002



HACÍA POCO HABÍA EMPEZADO A LEER sobre budismo, después de haberme devorado el libro de Herman Hesse sobre la supuesta vida de Siddhartha Gautama.

Claro que los textos de filosofía y ética no son una novela, pero eso lo descubrí quemándome la cabeza para comprender algo que parecía muchas veces escrito para no ser comprendido.

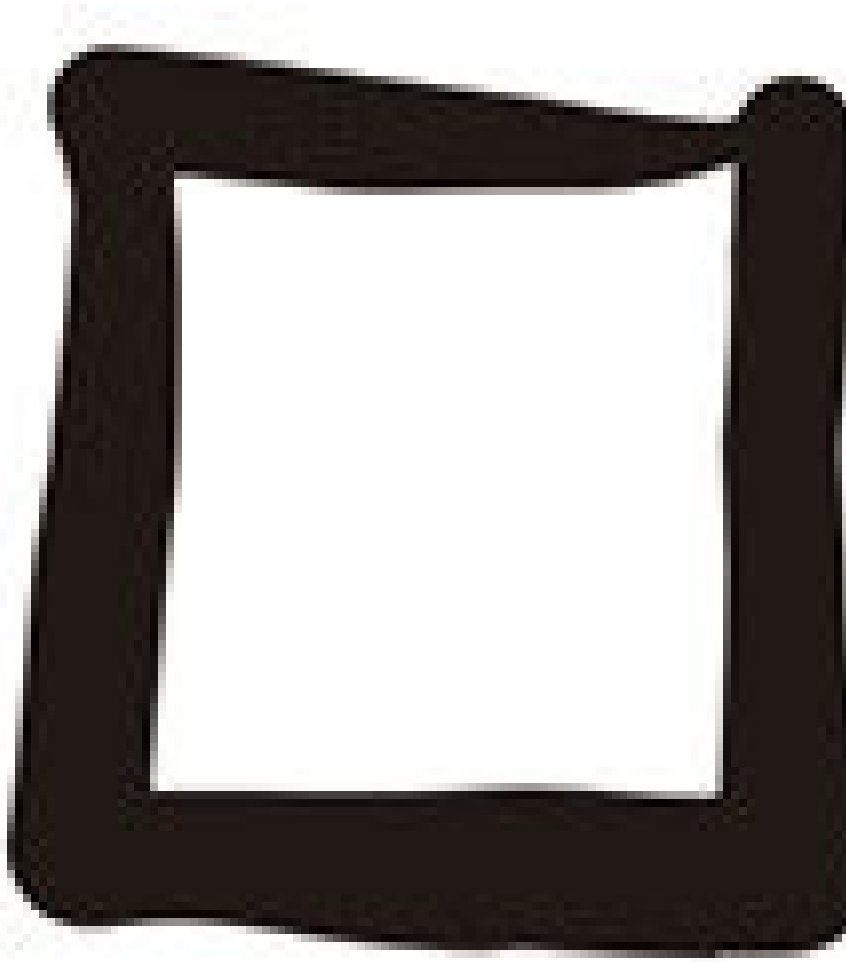
Se dice que lo entendimos todo mal, que, en el pali, que es la lengua que el Buda histórico hablaba, dukkha significa insatisfacción y no sufrimiento. Para mí tenía mucho sentido, nada me venía realmente bien, nada me hacía sentir realmente contento, contenido. Sentía que siempre faltaba algo, que nunca llegaba, que siempre podría ser mejor de lo que era. Lo peor de todo, quizá, era la vergüenza que sentía de expresar esto mismo llevando una vida privilegiada. ¿Estaría haciendo algo mal?

Cuando el Buda hablaba de "cesar el sufrimiento" tenía mucha lógica para mí que se refiriese a esta sensación constante de no saber qué hacer, de querer más, de sentirse poco. Las veces que llevé a terapia mi trastorno obsesivo-compulsivo, Osvaldo, el psicoanalista que me atendía, me decía que controlar los procesos no me haría ni más feliz ni más seguro. Hablaba de neurosis, de la madre narcisista y del padre ausente, pero todo ese drama austríaco me parecía extraño y no terminaba de llegarme al corazón, donde parecían iniciarse y terminar todas las búsquedas.

Se me confundía la aceptación con la mediocridad, la imperfección con la posibilidad de amar quienes somos en cada momento. ¿No era acaso bueno querer superarse y ser mejor persona? El problema, claro, era que no podía amar por completo nada de lo que hacía, y mucho menos a mí mismo. Para mí el sufrimiento se remediaba pensando en hacer lo que podía con lo que tenía, amarme en ese proceso, y reconocerme insatisfecho… siempre queriendo más. Y no pude entender que no se trataba de eso hasta que no fui capaz de amarme.

YO NO VOY A ENFERMARME

NOVIEMBRE DE 2002



MI PADRE, que no solía compartir mucho de su vida privada con nosotros, siempre que no se tratara de un torneo de tenis de mesa ganado o de una victoria profesional con los sistemas de robótica que desarrollaba; una mañana me llamó para contarme que algunos análisis no le habían dado bien y que tenía que someterse a una biopsia.

Dos semanas más tarde, con los resultados en la mano, empezó a hacer chistes sobre la eficacia de la medicina: no se le ocurría otra forma de romper el silencio con respecto a su salud de hierro, y contarles a sus hijos que tenía cáncer.

Lo primero que se me cruzó preguntarle era cómo había permitido que algo así le pasara: lo operaron de cáncer de piel una cantidad innumerable de veces en la vida, hasta que dejamos de contarlas, pero ahora era cáncer de próstata, y a los cincuenta y cinco años. Suponía que a él la negación le resultaba aún más difícil que a nosotros. Siempre me pregunté cómo alguien que había jugado al tenis de mesa durante toda su vida, que había sido siempre un deportista al cual jamás había visto enfermo excepto, creo yo, una sola vez y de conjuntivitis…, alguien como él no podía enfermarse de cáncer, ¿no?

Por entonces yo trabajaba catorce horas por día, dormía cuatro o cinco horas por noche, tomaba litros y litros de café, y todo lo que comía era procesado. Nunca había hecho ejercicio físico, era malísimo con mi cuerpo, y todo me daba miedo. Si un roble como mi padre podía pudrirse por dentro, entonces yo estaba completamente condenado a la muerte pronta y segura.

Fue un llamado de alerta, y además me daba cuenta de que mis emociones estaban muy atadas a mi estilo de vida. Por suerte, el sistema corporativo acabó por echarme y terminé enfrentado a la posibilidad de cambiar la vida que había llevado hasta ese momento. ¿Por qué no intentar hacer las cosas un poco mejor conmigo? No fue un comienzo amoroso, fue estricto y de un día para el otro. Vacié alacenas, armé horarios, menús y actividades. Dejé de comer carne de todo tipo, apenas si consumía huevos, y transformé todo en sopas, guisos, ajustándome a una rigurosa comida ayurvédica. Uno de mis hermanos y yo nos hicimos vegetarianos desde ese diagnóstico, buscando garantía de una salud perfecta.

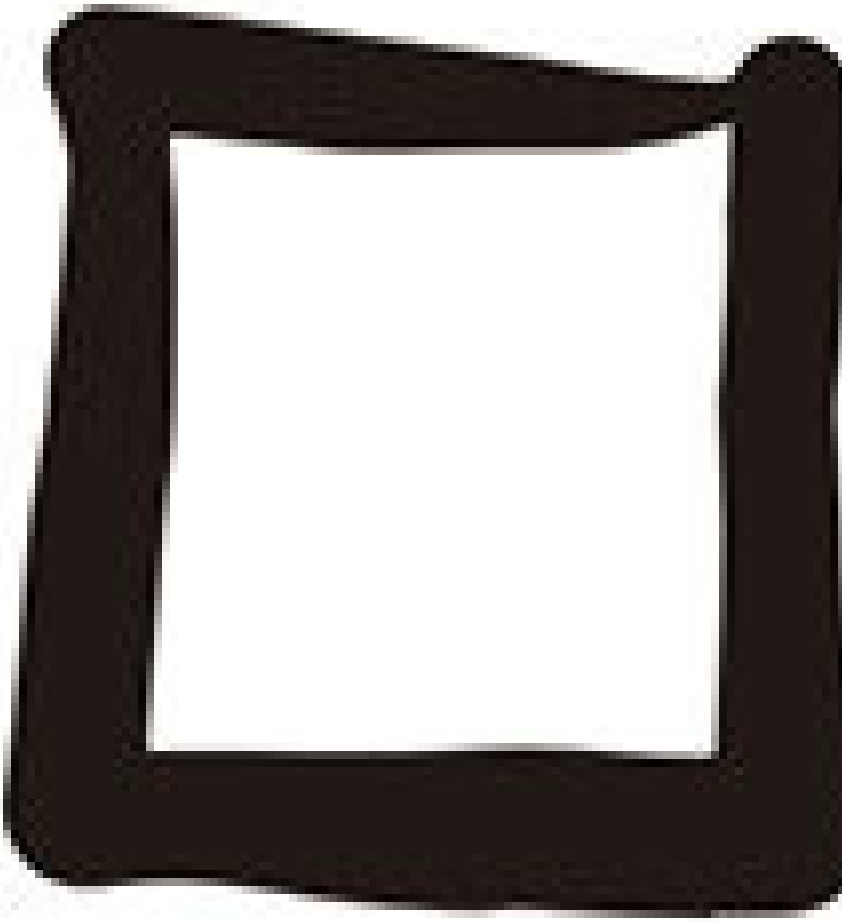
Pretendía asegurarme de que no iba a enfermar. Leí El estudio de China y me volví casi vegano, aunque nunca pude dejar del todo de comer huevos. Prediqué la alimentación consciente como si fuera un religioso misionero, yendo hasta a cumpleaños con un envase plástico con mi comida, con lo suficiente como para convidar a otros por supuesto. Nada de alcohol ni tabaco, y muy poco sol. Empecé a meditar todas las mañanas veinte minutos y volví a terapia. El yoga y

la dieta sana serían la forma de evitar que una enfermedad tan cruel acortara mi vida.

Catorce años más tarde, tuve que enfrentarme con la realidad de que no hay recetas perfectas.

AHSRAM

17 DE NOVIEMBRE DE 2009



¿ALGUNA VEZ HABÍAS ESCUCHADO la palabra ahsram? Creo que nunca había escuchado esa palabra antes. Así de ignorante era acerca de todo lo que tenía que ver con la vida espiritual. Vivía en Madrid y quería continuar los estudios que venía haciendo en psicoterapia. A pesar de haber terminado la carrera hacía poco, sentía una cercanía mayor con lo que advertía en la psicología del Yoga que con Freud y Lacan.

En una clase, tomando un aromático chai después de la práctica de yoga una profesora contó que iría a Londres un par de semanas para estudiar los fundamentos de la psicología del Yoga. Mientras la escuchaba, sentía las ganas de estar allí, alejado de todo por dos semanas, con algo para hacer todo el día… ¿a salvo de mi propia cabeza, quizá?

En la conversación con Lakshmi, mi profesora de los martes, supe que un ashram es un centro de meditación y enseñanza hinduista, tanto cultural como religioso. Es un sitio donde maestros y alumnos conviven y practican juntos. Es lo más parecido a un monasterio que una persona laica puede conocer en el mundo del yoga. Había algo de evasión pícara en esto de alejarme del mundo, me resultaba casi un alivio escuchar a mi profesora contar sobre este tipo de experiencias.

Con la obsesión de nunca saber suficiente acerca de nada, había elegido Psicología como segunda carrera, más por aprender que para usarla en la clínica. A pesar de todo, me sentía un poco frustrado con cómo resultaba esto de "atacar la mente desde la mente" en la consulta, cuando en realidad ese modelo no me había servido a mí mismo para avanzar demasiado.

A pesar de ser un tema que me apasionó siempre, esto de entender la razón de las cosas, del comportamiento humano, de cómo funciona nuestra mente, avanzaba en la carrera a los tumbos, siempre pendiendo de un hilo. En las charlas con mi tutor, estuve a punto de tirar la toalla en muchas ocasiones, pensando en abandonar los estudios. Mis ataques de pánico parecían controlados o más espaciados desde que había empezado a practicar yoga, aunque sin desaparecer por completo. Y aun cuando la meditación me parecía atractiva como resultado, no tenía paciencia alguna para sentarme a observar mi mente. Con el tiempo entendí que el problema era lo poco que me gustaba ese lugar: detestaba estar a solas con mis pensamientos.

Mi mente era mi principal demonio, la que saboteaba todos mis planes, distrayéndome de lo importante, corriendo detrás de todas las urgencias. Y créeme que encontraba urgencias para distraerme a diario. Mi vida en España se había vuelto muy intensa. Yo había supuesto que el problema había sido mi trabajo, de modo que cuando dejé Argentina también abandoné el mundo corporativo. En Madrid

me dedicaba a la cooperación en una organización que trabajaba con asuntos de derechos humanos. Había dejado el traje de tres piezas para ir a la oficina en bermudas y crocs. Además de eso, no parecía haber cambiado mucho más. Necesitaba estar ocupado todo el tiempo, y cuando tenía tiempo libre, mi cabeza empezaba a ir a sitios oscuros. La idea de estar en un centro de retiro estudiando psicología de oriente y practicando yoga, comiendo de manera saludable, parecía una buena estrategia para hacer foco.

Y huir, claro. Salir de esa trampa mental, con la ilusión de que un lavado de cerebro me dejara en estado de nirvana constante y pudiese abandonar esos oscuros callejones internos. Un par de semanas fuera de mi vida en España, vistiendo pantalones de algodón blanco, sin hablar de mí o de mi pasado, sin hacer referencia a mi trabajo, mi pareja o a esos estados depresivos que solían asaltarme, parecía una buena idea. Sí, la depresión y la ansiedad pueden aparecer juntas, no es mala suerte, son solo síntomas de algo más profundo. El estrés que me causaba todo esto estaba haciendo que mis ataques de pánico, que hacía más de un lustro que se habían hecho esporádicos y leves, retornaran con más fuerza. Me rehusaba a retomar la medicación. Quería hacer este último intento antes de regresar a las pastillas.

En medio de una tristeza profunda, tratando de encontrar de nuevo el botón para detener la mente, hice un bolso pequeño con un par de mudas de ropa y un tigre de peluche gigantesco (2) y me fui al sur de Londres. Sí, un tigre de ochenta centímetros de alto. Un hombre de más de treinta años, con ansiedad creciente y una depresión que lo comía por dentro, con un peluche anaranjado enorme rebosando de su equipaje de mano. El muñeco ocupaba más de la mitad del único bolso que tenía permitido llevar conmigo al centro de retiro.

Así terminé en un ashram, entre decenas de profesores de yoga con años de práctica, estudiando los Yoga-sutras de Patañjali, el libro sagrado que resume la base de la psicología del yoga. La profesora era una swami alemana que había conocido al gurú en California en los setenta y se había dedicado a aprender sobre la forma en la que el yoga proponía aquietar la mente humana.

Todos mis compañeros estaban acostumbrados a pararse de cabeza, y buscaban cómo progresar en su práctica yendo desde las posturas y la respiración a la psicología. Yo, que tengo esa atracción particular para

ir de atrás hacia delante, empecé metiéndome de cabeza en este curso sin haber hecho un entrenamiento previo, simplemente con clases de yoga como alumno y algún curso básico.

Madhava, el encargado de las admisiones, con enorme paciencia, mientras yo dudaba de todo y no sabía si esto sería para mí o no, me decía que si yo me sentía atraído por el tema, entonces debía animarme a meterme de lleno. Afirmaba que uno sabe lo que sabe sobre el yoga de esta vida, que el alma tiene mucha más historia que la que somos capaces de recordar.

Mientras conversábamos en la habitación que me habían asignado, compartida con tres completos desconocidos, no me quedó otra que empezar a abrir mi equipaje y saqué, como conejo de una galera, el peluche y lo puse debajo de mi almohada. Ninguno de los tres mencionó la existencia del tigre y así fue durante todo el tiempo que estuve en el ashram.

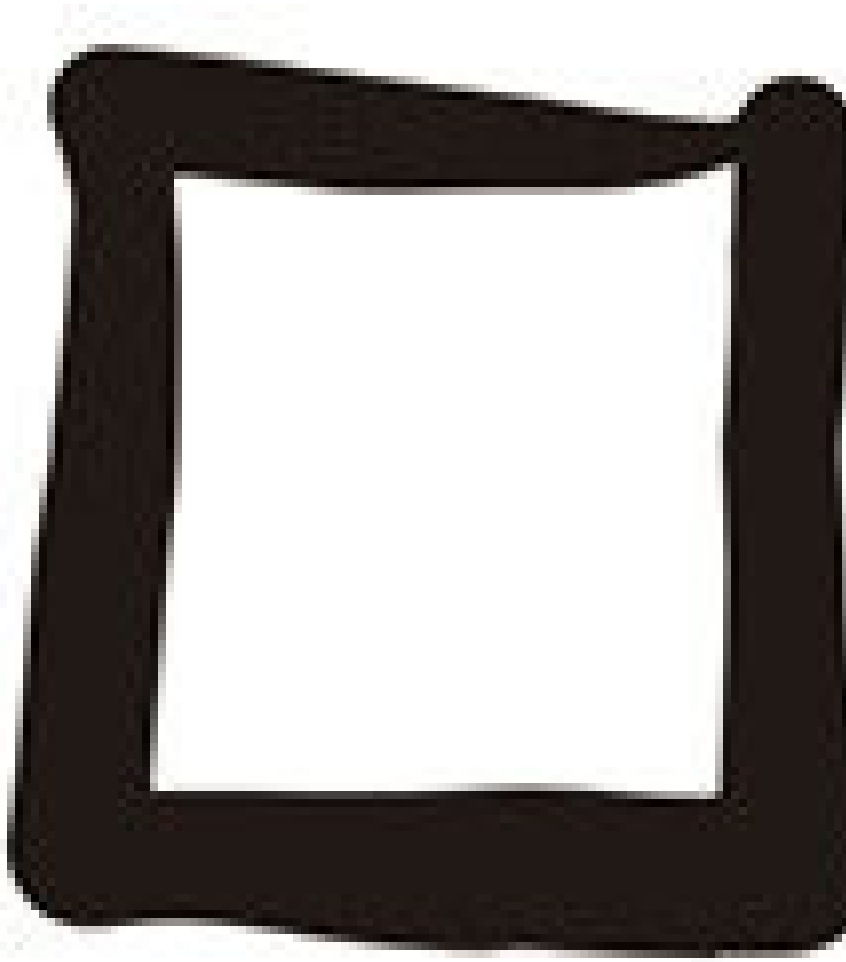
Mirando hacia atrás, me doy cuenta de que este curso cambió mi vida en más de un sentido, no solamente por lo que aprendí sobre el funcionamiento de la mente desde la perspectiva del Vedanta, sino por otra serie de cosas que descubriría allí: mientras creía que caminaba hacia un orden mayor, algo dentro de mí empezaba a desordenarse.

---

2. Este peluche fue un regalo que me hice a mi mismo mientras estudiaba psicología gestáltica en Madrid y lo usaba para hacer mis prácticas de los “ejercicios de la silla vacía”. Es el Tigger de las películas de Winnie the pooh, aunque a veces siento que va a responderme como lo haría Hobbes, el personaje de la tira cómica Calvin & Hobbes. En este momento, lo tengo sentado en mi sofá, junto al escritorio en el que escribo todas las mañanas.

DOLOR PUNZANTE

20 DE NOVIEMBRE DE 2009



DICEN que la peor parte es llegar a la mitad del curso, que ahí uno siempre quiere abandonar, que lo peor es estar “a la mitad del río”. Ya no sabía ni lo que sentía al despertarme con esa campana a las cinco y media de la mañana. No sabía dónde estaba, la campana se metía en mis sueños y empezaba a pensar que estaba en el patio de la Escuela 30, en Banfield, donde hice el primer grado de la escuela primaria. Parecía que mi mente tuviera una extraña fijación que la llevaba

inexorablemente a la década del setenta.

Ese día en la clase de la mañana me pasó algo raro, que nunca me había pasado antes. En medio de unas series del “saludo al sol” (un ejercicio dinámico de calentamiento físico), tiré la cabeza para atrás y un dolor lacerante por encima de la ceja izquierda casi me dejó ciego. Perdí el sentido de la orientación y me mareé. Apoyé la mano en la pared para sostenerme y luego seguí para ver si aquello había sucedido por haber levantado muy rápido la cabeza. Fui más despacio y se me pasó. Me dio mucha vergüenza detenerme, me daba mucho miedo no estar a la altura. Como pude, seguí moviéndome a lo largo de las posturas, tratando de mantener mi vista en mi mat y mi respiración lo más serena posible.

En la clase de la tarde —teníamos dos por día durante diez días—, fui más despacio y me cuidé de no tirar tanto la cabeza para atrás. Y fue mejor.

A la hora de la cena, la swami me preguntó qué me había traído hasta ahí y le conté que sentía que necesitaba poder estar en paz con mis propios pensamientos, que a veces se volvían realmente muy oscuros, que tenía miedo de enfermarme. Nos sentamos con una taza de té y me preguntó qué lugar quería que tuviese el yoga en mi vida. Yo no me veía haciendo yoga muchos años, pero me gustaba la idea de aprender un poco más sobre la forma que tiene de concebir a la mente. Con temor le dije que el hinduismo que tenía esta escuela me ponía un poco nervioso y que se chocaba mucho con mi ateísmo-post-catolicismo-acérrimo. Sonreí incómodo mientras sentía aumentar mi sudoración en pleno frío de noviembre.

La charla derivó en que ella creía que yo sería muy buen profesor de Yoga. No obstante, yo sentía que estaba tratando de venderme un curso, que era porque le quedaban vacantes para el entrenamiento que empezaba un par de semanas después. Había visto en el calendario los eventos de promoción. En general, la gente concurría para probar las galletitas caseras y los tés perfumados mientras les contaban cómo tendrían que sobrevivir al ritmo de la vida monacal durante treinta días. El cronograma diario consistía en solo dos, tres horas de ejercicio físico intenso, cinco horas de estudio en conferencias exprés y levantarse con la campana a meditar en medio del frío invernal antes de que saliera el sol. Eso, claro, sin contar las horas dedicadas a la

lectura de los textos sagrados y manuales de anatomía que formaban parte del plan de estudios.

“No, gracias, no es para mí”, dije. Ella insistió tanto que le tuve que preguntar qué era lo que advertía en mí, porque yo no lo veía. Me ofreció una beca, que devolviera en servicio lo que no pudiera pagar, que hiciera seva —servicio voluntario— en alguno de los ashrams, que eligiera el que quisiera, pero me pidió por favor que pensara en quedarme para hacer el curso de formación de profesores. Ella me expresó que sentía que mi dharma, mi propósito vital, era enseñar.

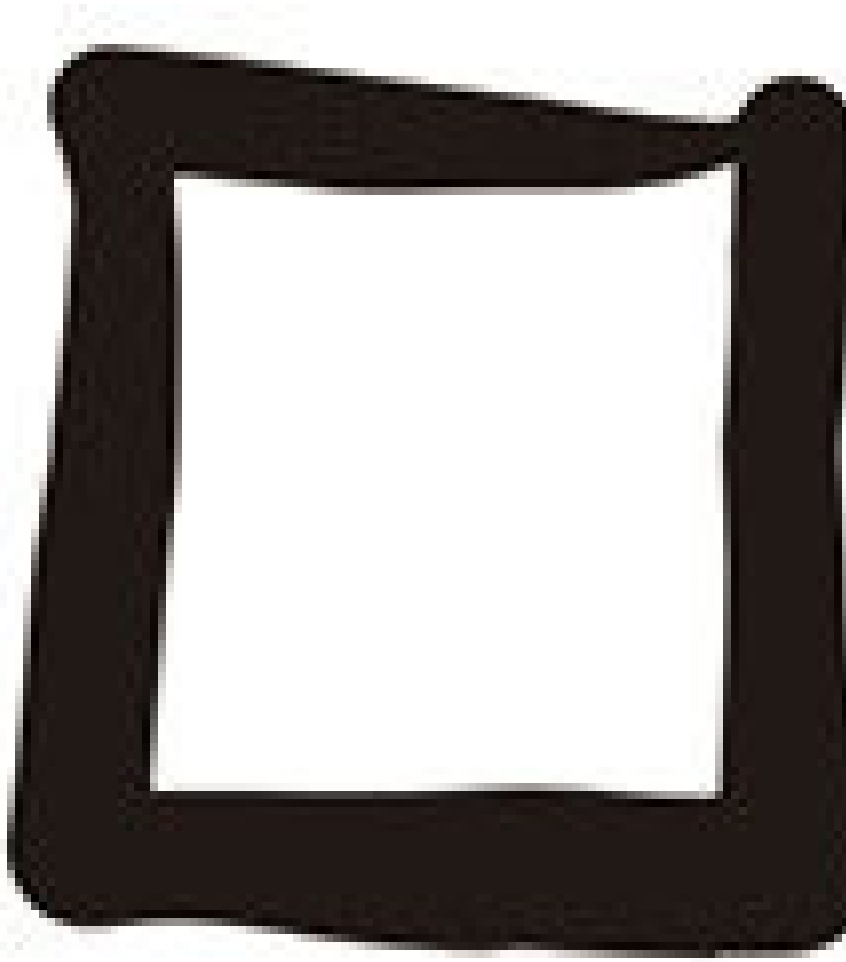
Nunca me imaginé delante de gente dando clases de nada. Me ganaba la timidez y me sentía ridículo enfrente de la gente. Por eso dejé de actuar, de cantar en la banda de jazz, y me gustaba más ser segundo en la sombra o cantar en medio de un coro.

No había practicado nada netamente físico hasta los treinta y un años, cuando de motu proprio fui a sólo una clase de kick-boxing buscando alguna herramienta para combatir la ansiedad y descargar un poco de “adrenalina corporativa” contenida. ¿Por qué alguien querría tomar clases conmigo?

La swami se despidió diciéndome que sería una pena que no lo averiguase por mí mismo. “¿Yo? ¿Profesor de Yoga?”.

RISHIKESH

OCTUBRE DE 2010



ASÍ FUE COMO me quedé en el sur de Londres, casi cuarenta días más de lo planeado. La llamada a mi pareja no fue sencilla. Pedí que me dejaran usar el teléfono que había en la parte de atrás de la tienda donde se vendían los libros y los sahumerios. Me senté con el peluche en mi regazo, lo abracé fuerte y marqué el número en un teléfono que por entonces todavía era de disco. No di muchas explicaciones, solamente que no podía volver, que necesitaba quedarme un poco

más, que no me sentía bien.

Ese mes, día a día, aprendí a meterme en lo más profundo de mi mente, mirarla con curiosidad, sin juzgarla, sin juzgarme. Fue como la reconciliación con un viejo amigo que nos hizo las cosas más terribles en un exceso de confianza. Sí, como volver a amigarse con alguien que te ha traicionado. Fue muy de a poco, con mucho temor de estar cometiendo un error que podría ser irrecuperable. Al final de ese mes, capa tras capa se fue cayendo, y empecé a ver todos los lugares en los que me venía encerrando, todas las pequeñas traiciones a mí mismo. Pude reconocerme como la persona que decía a todo que "sí" para evitar las discusiones.

Creo que de la mano de ese tigre relleno di el primer paso hacia una dirección distinta, pero no lo advertiría quizá hasta este momento, mientras escribo este libro.

Unos meses después de volver a Madrid, mi crisis se hizo aún peor. Sentía la tensión entre lo que los demás esperaban que hiciese, siempre evitando el conflicto, y aquellas cosas que hoy sabía que eran más fieles a mí mismo. El yoga fue lo único que me mantuvo con cordura en ese momento, de a poco se volvió parte de mi rutina. Empecé a dar clases como servicio en el centro de yoga de mi escuela en España, y las disfrutaba mucho más de lo que jamás hubiese supuesto.

Ese año viajé varias veces a Argentina, tratando de evaluar si quería volver a vivir a Buenos Aires después de esa crisis personal. Mientras mi pareja pendía de un hilo muy delgado, mi familia me decía que siempre tendría un lugar con ellos si decidía volverme de España, que siempre se podía empezar de nuevo. Yo no me imaginaba viviendo solo y me sentía realmente perdido.

Después de una clase de yoga en un centro de retiro, volviendo desde El Escorial en el tren hacia Alcobendas, el sitio donde vivía, decidí dejar España e instalarme en Argentina nuevamente. Había dicho que ya no migraría, después de lo que había significado empezar una vida nueva del otro lado del charco, pero también aprendí a comerme mis palabras cuando ya no significaban nada. ¿Quizá esto era decir que sí a lo que quería?, ¿u otra vez era hacer lo que los demás esperaban de mí? A veces para separarse de algo que no funciona y tomar impulso

hay que irse hasta la otra punta del espectro, y yo elegí cruzar el océano para hacerlo.

Lo primero que pensé fue en mi deuda con la swami que me había dado esa beca enorme para que pudiera formarme como profesor de Yoga, y también en cómo podría utilizar eso para hacer algo al llegar a Argentina… Quizá dar algunas clases particulares, para mantenerme entretenido mientras buscaba otra cosa… O seguía con mi trabajo de gestión cultural a distancia…

Le escribí un largo correo a la swami contándole cómo estaba, lo que me estaba pasando y lo que tenía pensado hacer. Y por supuesto que, antes de viajar, quería devolver el gran regalo que terminó siendo para mí vivir cinco semanas en ese ashram, sin tener que considerar los casi tres mil dólares que costaba el alojamiento, la comida y el curso.

La dura y dulce alemana me dijo en su último mensaje que quizá podía acompañarla en el entrenamiento que estaba por dar unas semanas después, ayudando a las personas que se acercaban al ashram, haciendo de “servicio de enlace” entre el mundo exterior y el centro de retiro. Como hablo varios idiomas, me gusta escuchar a la gente y era un terapeuta recién recibido, ya para entonces también profesor de yoga, contesté casi en el acto con un escueto “cuente por favor conmigo”.

En el siguiente mensaje, la swami me informó las fechas en las que tendría que prestar servicio y me dijo que me esperaría en el norte de India, en Rishikesh. En el correo me explicaba que lo mejor era volar a Delhi y de allí tomarme un tren, que tardaba unas siete horas en llegar. El estómago me dio un vuelco, en mi cabeza esperaba que me dijese que el ashram en el que prestaría servicio fuera en Inglaterra o en Austria.

Todo aquello que puedan contarte acerca de India se queda en algo superficial si no incluye los olores, que van desde los más fragantes hasta los más nauseabundos en cuestión de minutos. También en el manejo del tiempo, donde los indios se mueven a otra velocidad y no comprenden por qué tenemos apuro por llegar rápidamente a lugares en los que nadie nos espera.

Luego de dos aviones, dos trenes y un bus salido del infierno, llegué al ashram con el mismo bolso y mi tigre de peluche, que esta vez había sido comprimido a su mínima expresión con una de esas bolsas de vacío que se usan con la ayuda de una aspiradora.

Ya había cruzado India en tren a mis veinte, en una aventura que sobreviví casi de milagro, quizá porque tenía que volver a este continente por segunda vez, sin las prisas de turista occidental que quiere hacer kilómetros como si se tratara de una maratón.

Esta vez, de forma más astuta, no comí nada de lo que vendían en los puestos callejeros, solamente tomé agua embotellada de marcas que fuera capaz de leer en inglés y no llevé conmigo nada de valor para otros. Mi único objeto preciado y con el que intentaría volver a España era el muñeco de peluche; el resto podía quedarse allí.

Mientras estuve en India mis migrañas retornaron. Fue una de las experiencias más caóticas de mi vida, lo único que sabía era a qué hora iba a sonar la campana para despertarme. Fue muy distinto estar en un ashram como estudiante, como practicante, que como parte del personal. Todos llegan allí con la idea de encontrar la respuesta que los saque de su cabeza de una vez por todas, cuando en realidad lo que hace a la mente permanecer en estos lugares es exactamente lo opuesto: te mete hasta lo más profundo, allí donde hasta el silencio resulta ensordecedor.

Quizá fue el estrés de estar siempre a los saltos, tratando de contener a personas que habían ido hasta allí a resolver sus crisis de familia, pareja, trabajo, vida; y viéndose obligados a observarse a sí mismos en estos incesantes y profundos momentos de silencio, reflexión y consciencia.

Miles de kilómetros no son distancia suficiente para poder alejarnos de lo que en realidad llevamos dentro. Quizá fue que otra capa de mi supuesta identidad se estaba rompiendo en pedazos, no había nada que pudiese controlarse, ni respuesta única a los males del mundo. Sin mucho acceso a la medicina del hombre blanco, en un centro de retiro en medio de la montaña, lo único que podía hacer para calmar mis dolores de cabeza era hacer paros de cabeza, por más contrario a lo intuitivo que suene. Con el tiempo entendí por qué.

Aprendí mucho sobre el orden supuesto que creamos en nuestra vida. Me vi en muchos de los que decidieron meterse en un ashram para desaparecer del mundo, y terminar dándose cuenta de que todo aquello de lo que huían estaba dentro de sí mismos. El ashram es un mundo en el que los occidentales funcionan a una velocidad y precisión, y los locales a otra muy diferente; donde todo sucede de manera plana y con una profundidad distinta: los indios son naturalmente propensos a la atención plena, y se toman el tiempo que necesitan para hacer las cosas como les parece correcto. Sí, tuve que aprender a desarrollar la paciencia, a no perder la sonrisa, a permitir lo imperfecto. Y a amar todas las variantes del curri y todos los colores de lentejas. Era extraño esto de amigarse con uno mismo en medio de las vespas, las voces de los mercados, la música que sale de las casas, las vacas que se sientan a rumiar en las esquinas y el constante saludo a cada paso.

También, el hecho de estar al servicio de los demás durante un mes, hizo que cambiara mi forma de verme. Junto con Joytir, mi compañera en el servicio de asistencia, nos repetíamos mutuamente, cada vez que algo requería de atención especial: “Todo sea por el bien mayor”. Los dos estábamos allí haciendo seva. Ella devolviendo el tiempo en el que pudo refugiarse de una relación violenta en un ashram en las afueras de París, y yo, más allá del curso, también estaba devolviendo el que me hayan hecho sentir seguro y en casa; no en el centro de retiro, sino dentro de mí.

Creo que este “tiempo entre tiempos”, antes de volver a Argentina, ayudó a hacer el duelo por lo que no había podido ser. Pude hacerme un poco más amigo de aquel que vive detrás de todos mis pensamientos y acciones, conocerme más en esencia y desprenderme de todo lo que era innecesario.

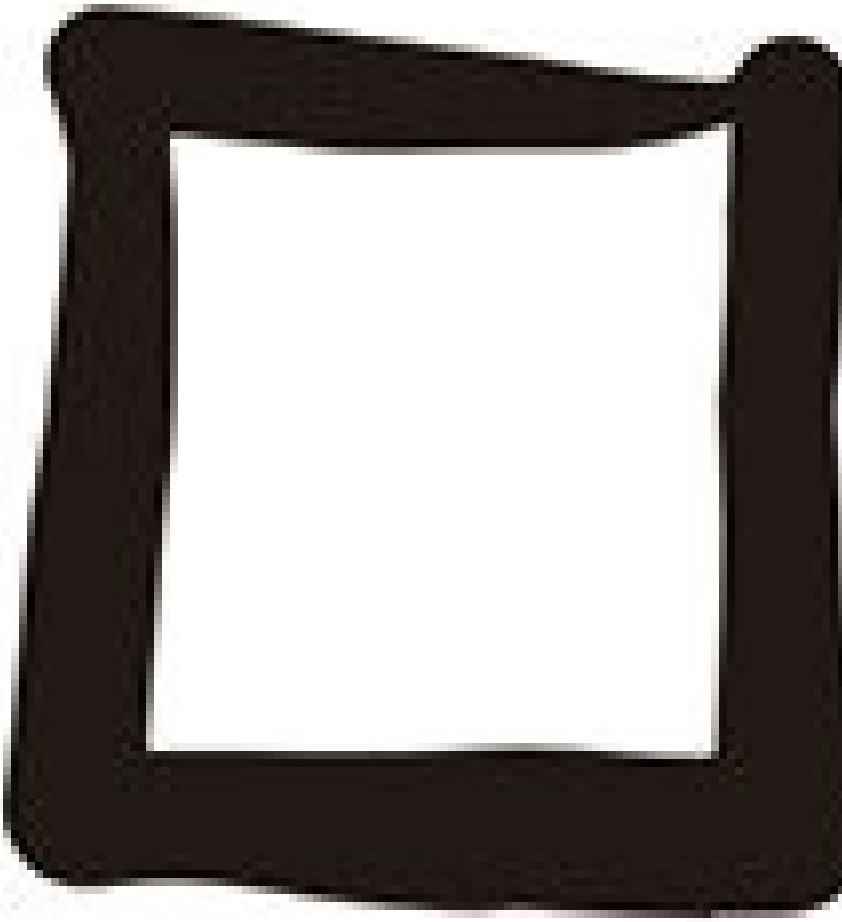
Volví de India más ligero, físicamente más delgado, con el cabello lustroso y la piel oscura por el sol. Cuando me bajé del tren en Delhi para tomar el avión hacia Europa, casi podían confundirme con los locales. Iba vestido con un polar gris y unos pantalones de algodón a rayas de colores. Ya no llevaba equipaje, solo un tigre de peluche atado a mi espalda con un par de cuerdas y un cuaderno de tapas rojas con una lapicera enganchada en una de sus hojas.

Llegué a Madrid con la sensación de que todo a mi alrededor era

simplemente ruido, sin saber qué quería hacer después, perdido a la mirada de los demás, y con otra percepción del tiempo. Había algo que tenía en claro: el yoga no iba a pasar a segundo plano en mi vida. Gracias a él, conseguía silenciar mi mente en la meditación, hacer que esos pensamientos invasivos que le comen a uno la cabeza detenerse, y simplemente mirar lo que tenía delante de mí: sin esperar el significado de nada, simplemente presente.

BUENOS AIRES

MARZO DE 2011



PARA MI FAMILIA yo siempre fui la oveja negra, esa a la que el rebaño le teme porque tiene los mismos colores del lobo. El reencuentro después de casi una década viviendo en España no resultó como lo imaginamos. Todos siguieron con su vida, en medio de las velocidades extremas que propone la vida en Buenos Aires.

Llegué a Argentina con Theo, mi perro; un schnauzer que me

acompañó de Buenos Aires a Madrid y que hoy volvía conmigo, ya mayor y enfermo. En todos los cambios de la última década, él fue siempre mi constante. Ahora estaba de nuevo aquí con él, mis libros, mi cámara de fotos y mi tigre de peluche. Yo con bastantes más canas y la sensación de una hoja en blanco, de una oportunidad para comenzar de nuevo.

Durante el primer tiempo estuve trabajando a distancia con temas de derechos humanos y organizaciones europeas, mientras empezaba a conseguir varias clases a domicilio, poniéndome el mat al hombro y recorriendo la ciudad de punta a punta. Los días empezaban muy temprano para sincronizarme con el horario del otro lado del Atlántico y terminaban tarde con clases por las noches. En medio, dormía siestas, hacía mis duelos, abría nuevas puertas y cuidaba de Theo que había enfermado de forma casi terminal por una dolencia mal diagnosticada.

Quizá fue supervivencia, quizá fluir con lo que surgía, dependería del momento en el que me lo preguntases. En ese plan sin plan, tratando de conseguir la mayor cantidad de horas de experiencia posible, una amiga y profesora a quien admiro, me ofreció cubrir sus clases en un viaje que tenía pendiente a Barcelona. Así empecé a dar clases en Valletierra, mientras no dejaba de escribir en redes sociales, en blogs, hasta en servilletas de bares si era necesario.

Theo murió en mis brazos, corriendo al veterinario por las calles de Banfield. En un momento nuestros ojos se cruzaron y yo le dije que, si tenía que irse, yo iba a estar bien, y su cuerpo se aflojó contra el mío. A partir de allí, todas las constantes que había conocido en los últimos años se disolvieron y el suelo desapareció debajo de mis pies.

No había orden o sentido, los días iban de a uno por vez. Cada mañana me sentaba a meditar sin otro objeto que poder detener esa charla incesante y llena de juicio sobre las decisiones que había tomado en mi vida.

En medio de un “duelo entre duelos” decidí adoptar un schnauzer, esta vez gigante: un perro negro enorme. No podía ver mi dormitorio sin pelos acumulándose en las esquinas, o sin tener un compañero durmiendo junto a mí en la cama, o pidiéndome salir a caminar al sol. No soporté la soledad dentro de la misma soledad. Lo llamé “Félix”

porque en estos momentos la felicidad me era claramente elusiva.

Salí de allí metiéndome en mi propio ashram, volviéndome a amigar con lo que había dentro de mí, dedicando mi vida al yoga. Empecé a dar talleres para profesores, y a mi primera clase vino solamente una persona, pero eso no importaba porque yo no practicaba para los otros, sino para dar sentido a mis horas. Enseñar se volvió tan necesario como el aire o el alimento. Y dar un paso detrás del otro hizo que mis clases empezaran a llenarse, sin saber yo nunca qué era lo que encontraba la gente en ellas.

Yo siempre agradecido, porque lo que enseñaba no me pertenecía, sólo compartía lo que a mí me había traído sanidad mental. Hoy sigue siendo así.

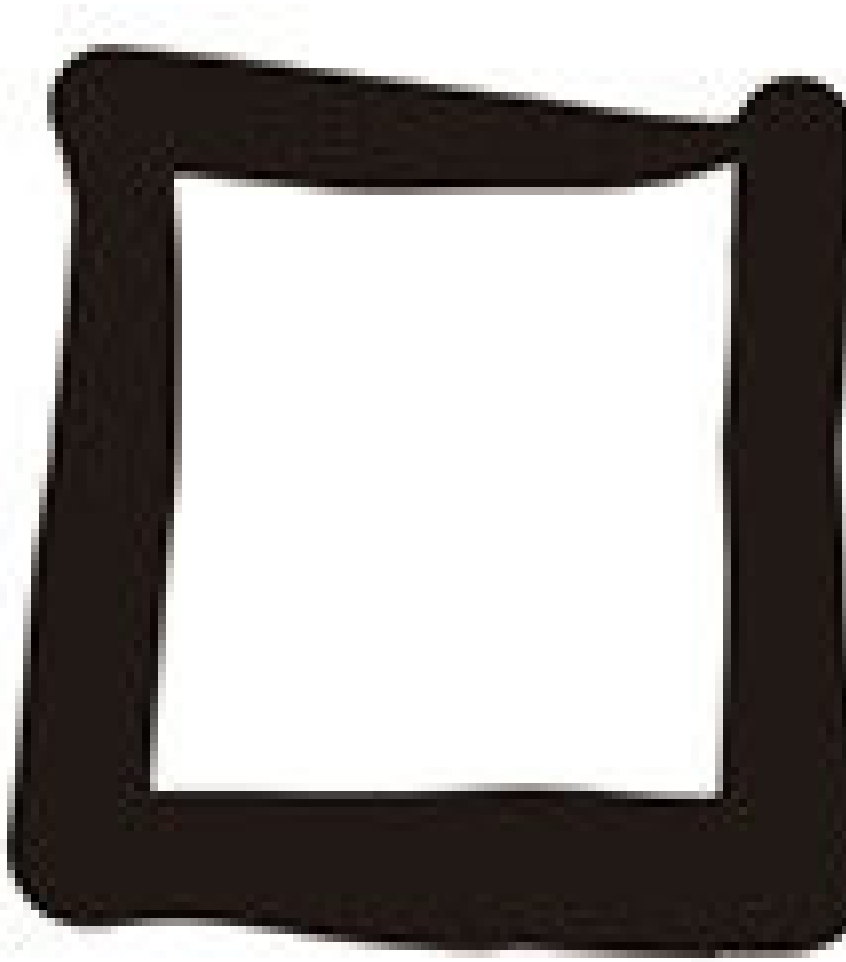
Cuando me fui de Buenos Aires era un ejecutivo de corporaciones y volví a esta ciudad en la versión más hippie que pueda uno imaginarse. Si nos pusieran el uno junto al otro, si pudieran reunirse esos dos Lucas, ambos se mirarían con desprecio y con cierta reticencia: uno por oler a sahumerios con su barba despeinada y el otro por esos trajes con chaleco almidonados, camisas perfectamente planchadas y gemelos con monograma.

En esa tendencia que tenemos los seres humanos a reconstruirnos, a generar algún tipo de certeza a nuestro alrededor, este Lucas creó alrededor de sí un trabajo igual de intenso, como lo había hecho toda su vida. La diferencia era que en esta transición todo era yoga, espiritualidad, budismo, la receta para una vida perfecta.

Aquí debo reconocerme culpable, no solo de haberme creído con la omnipotencia de entender la receta para la felicidad, o la seguridad y estabilidad, sino por haberla enseñado a miles de personas durante esos seis años que viví en Buenos Aires entre migración y migración.

VELOCIDAD CRUCERO

OCTUBRE DE 2016



MI VIDA nunca transcurrió en un solo lugar. Cuando era todavía muy pequeño como para viajar, vivía perdido dentro de libros, de historias que inventaba, tratando de huir de algún modo de la vida real.

Cuando tuve edad suficiente para hacer una valija, entonces no me paró nadie. Entre mis 23 y mis 43 viví en diferentes lugares: Buenos Aires, Madrid, Londres, Oslo…, mi cabeza, perdida en mi pasado,

podía estar en un sitio y no estar a la vez: completamente ausente. Me moví por el mundo como si fuera un blanco móvil, como si estuviera huyendo de los servicios de inteligencia de algún país poco democrático.

Cada vez que me tuve que enfrentar a una gran ruptura en mi vida, migré. Así, con minúscula, no como escribiría el autor de telenovelas argentino Alberto Migré, aunque había bastante de drama profundo y de seguidilla de acontecimientos que terminaban en un aeropuerto y yo diciéndole adiós a algo y a alguien.

Ese juego en un momento tendrá que cortarse, porque empezar de nuevo cada vez requiere un esfuerzo de esos que nunca te permite volver a ser el mismo, y mi biblioteca creció tanto que un salto oceánico se convertirá en un esfuerzo de logística digno de Misión Imposible.

En plan de buscar soluciones, refugio o simplemente darme un poco de aire anónimo y alejado de mis conflictos, probé todo tipo de sistema de creencias y me metí en cuanto lugar quisiera recibirme. De este modo entré a centros de retiro, monasterios, templos, casa de amigos y hasta en relaciones un poco tóxicas, que a fin de cuentas resultaron grandes maestras. Ahora que lo pienso, estas últimas me enseñaron más que algunos monjes de cabeza rapada.

En esa oportunidad, la vida en Buenos Aires, aunque la había creído definitiva, no lo fue. Y esta vez fue casi en contra de mi voluntad. Me enamoré de Andreas, y mis cosas tenían el entrenamiento de los efectos personales de Mary Poppins. Me resultaba tan fácil tomar la decisión de que nos fuésemos a vivir juntos a Noruega, su país de origen, que me generó una duda horrible. ¿Sería lo correcto? ¿No estaría otra vez huyendo de algo sin darme cuenta? ¿No estaba ya un poco grande para empezar de nuevo en un país en el que ni siquiera hablaba el idioma local?

Desde el día en el que nos comprometimos, y que le dije que dejaría Argentina nuevamente, hasta que nos subimos al avión juntos, pasó más de un año. Si me iba, quería hacerlo con todo resuelto, seguro de que no estaría huyendo de nada.

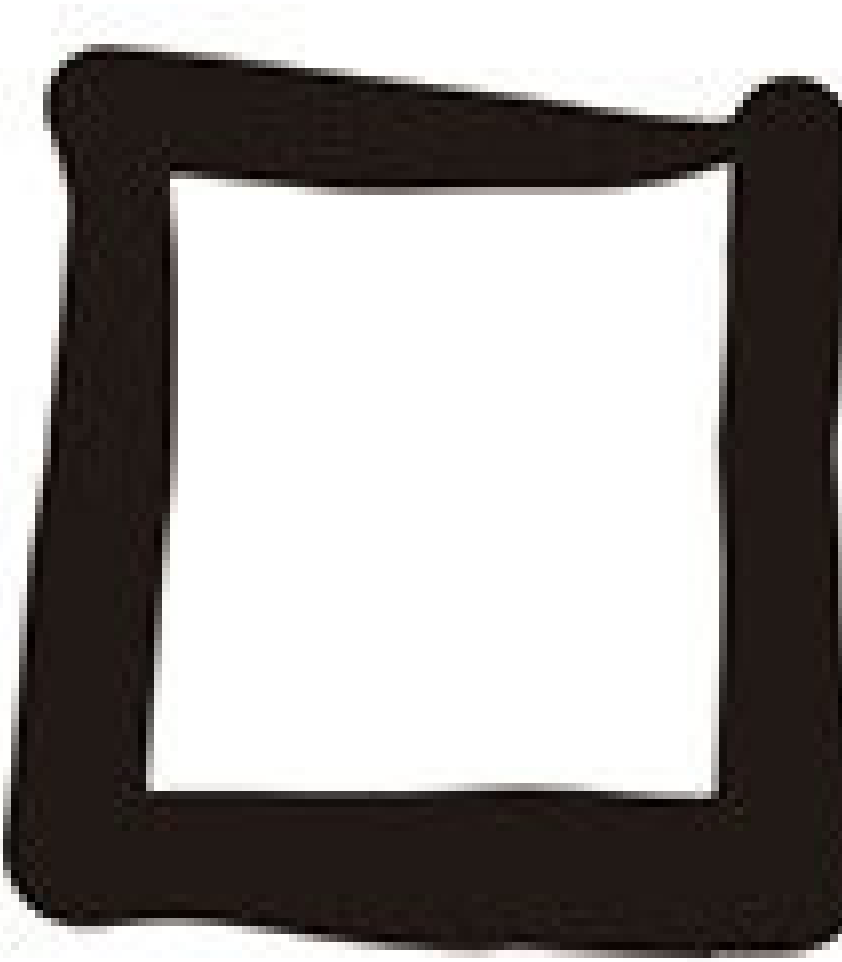
Un día de octubre nos casamos, tardamos tres días en desarmar lo

último que quedaba de mi departamento en Caballito y nos fuimos a hacer vida nórdica. La que yo esperaba que fuese, sin sobresaltos, predecible y sin cambios sorpresivos de rumbo. El mayor desafío había sido para mí embalar mis libros.

Sentado en ese avión, pensaba lo feliz que me hacía tener la certeza de que mi vida, desde entonces en más, sería de lo más aburrido que pudiera imaginarme.

OSLO

MARZO DE 2017



A UNAS TRES cuadras del Palacio Real, junto a un bar que parece sacado de Diagon Alley en el universo de Harry Potter, estaba el departamento de dos ambientes donde Andreas vivía. Un edificio antiguo, de principios del siglo veinte, con escaleras de mármol y paredes internas de madera y estuco rellenas de lana de vidrio para aislar del frío.

Todo allí era de estilo y seguía una cierta línea: la de la limpieza y el orden. Félix, mi schnauzer gigante de ahora ya cincuenta kilos, con el que decidí viajar, transformó ese espacio en una zona de guerra. Sus ladridos se escuchaban desde la otra punta del edificio, con esa voz de trueno tan parecida a la mía, pero en versión canina. Bolas de pelo detrás de cada mueble, algunos accidentes en la alfombra danesa de diseño y la total claridad de que la vida en esa casa nunca volvería a ser la que era. Al principio Andreas se resistió un poco, sin embargo, Félix ya había comprado su corazón y hacía con él lo que quería.

En los paseos por el parque, que poco a poco empezaba a quedar cubierto de nieve, una tarde vimos al príncipe William y a Kate Middleton saludando a los curiosos después de ver al rey Harald y la reina Sonia. Yo estaba entre la multitud tratando de advertir qué era ese movimiento, hasta que el perro se abrió paso entre todos y yo no llegué a tomar la mano del príncipe, no obstante Félix llegó a lamer un guante real.

Al poco tiempo llegaron desde Argentina las cuarenta y cinco cajas de mi mudanza, la mitad de ellas de libros que había seleccionado como indispensables para traer conmigo. Lo primero que hicimos al abrirlas fue desembalar al tigre de peluche y sacarnos una foto en el sillón de diseño con él entre nosotros.

Con Andreas habíamos hecho un pacto: así como él había estado antes en Buenos Aires unos seis meses sin trabajar y disfrutando de la ciudad, yo podía hacer lo mismo en Oslo hasta que me sintiera un poco más instalado y pudiera empezar a trabajar.

Desde Argentina, la escuela de yoga en la que trabajé tantos años me pidió que valorara seguir formando profesores, viajando hasta Buenos Aires unas tres o cuatro veces al año. De esta forma, a pesar de haberme instalado en la otra punta del globo, casi lo más lejos que se puede llegar a estar, empecé a viajar regularmente para dar clases en Argentina y también en otros países.

Eso significó que, de la noche a la mañana, me transformé en un profesor de yoga internacional, a tiempo completo, con mi blog y mis instantáneas desde esta ciudad nórdica.

La gente que me leía empezó a conocer Noruega a través de mis textos

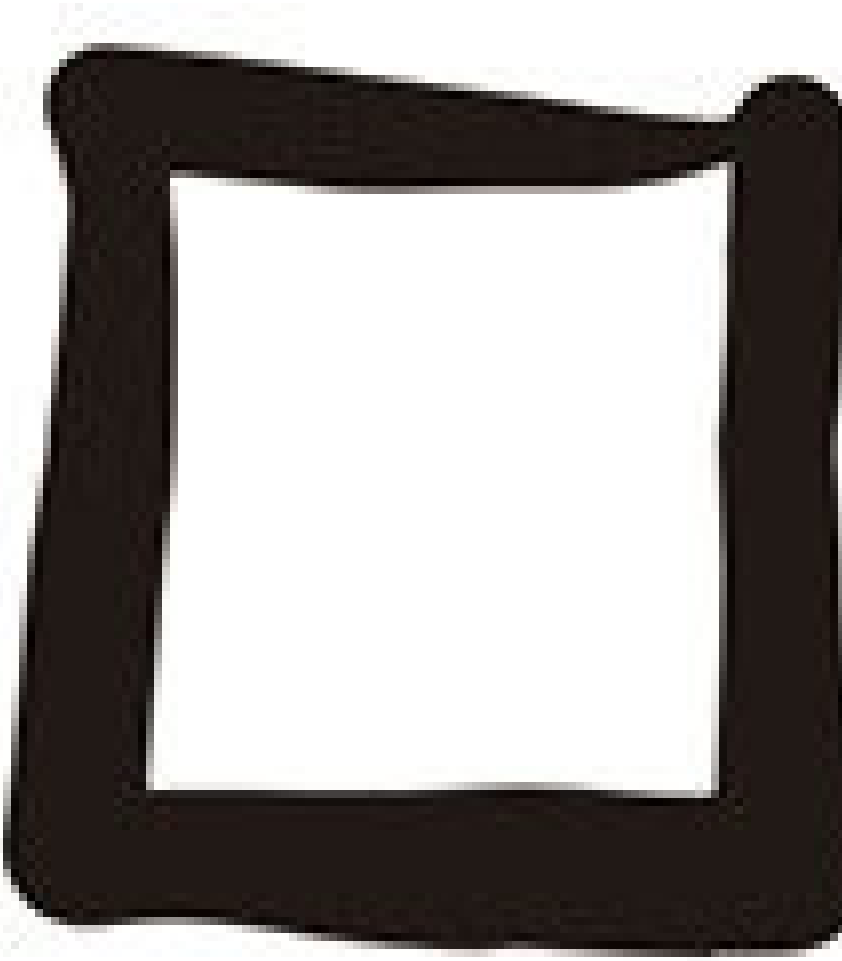
y mis propios hallazgos. Aquí la naturaleza es enormemente generosa y es como si en un territorio como San Martín de los Andes se instalara una capital europea.

Cada visita a Argentina se convirtió en mi principal trabajo. Dictaba ocho cursos, diez clases, algún taller y tenía consultas individuales allí en Valletierra. Todo eso en poco más de dos semanas. Saludaba al sereno que abría a primera hora de la mañana, el mismo que me tenía que esperar para cerrar a última hora de la noche.

Era agotador, luego necesitaba quizá un par de semanas para recuperarme de esos quince días, pero me hacía enormemente feliz. Eran miles de abrazos, conocer tantísima gente, compartir mates y charlas con tantos que había conocido a través de mensajes en Facebook a mitad de la madrugada. En esa maratón tenía poco tiempo para ver a amigos o familia, excepto que me quedase a dormir en casa de alguno de ellos. No me importaba, me sentía en unión con lo que amaba hacer. Era volver a Oslo y empezar a preparar el salto que haría noventa días después.

Escribía todos los días, en mi libreta negra, en mis redes sociales, y en los borradores del libro que tenía ganas de publicar. Me sentía pleno, feliz, dispuesto a todo. Y así llegó el septiembre que lo cambió todo, casi un año después de casarme y mudarme a esta ciudad.

TU VIDA NORMAL



SEGURO QUE VIVISTE ALGO PARECIDO, esa sensación de alcanzar cierto grado de plenitud, de estar en lo que te imaginabas que iba a ser el resto de tu vida.

A ver, no nos confundamos: no me refiero a sentirse feliz las veinticuatro horas, sino a alcanzar cierto techo, a estar en esa situación en la que te parece que no se puede aspirar a más. Esa sensación de llegar a alguna parte.

Eso era lo que me imaginaba que estaba viviendo.

La vida es pulsos y mareas. Tendemos a pensarlo como malos y buenos momentos, sin darnos cuenta de que en realidad son como contracciones y expansiones, como latidos. Eso, la vida es como latidos de orden y desorden. Contracción y en esa danza todo coagula con alguna forma, expansión y todo va en direcciones diferentes… contracción y las cosas ahora se ordenan de alguna manera distinta.

A lo largo de esta historia, las cosas se ordenan y se desordenan varias veces.

Creo que es natural ver una especie de remanso en el orden, porque parece un descanso, pero si reflexionas un poco, el orden también requiere su dosis de esfuerzo. Para mí, todos estos procesos de búsqueda, desde mi ansiedad hasta mi vida ordenada en Oslo, requirieron varios golpes de timón y saltos en distintas direcciones.

A veces nos apegamos a lo que conseguimos, ese delicado equilibrio, porque nos gusta, nos enamoramos del resultado. Puede que ahí esté el problema: enamorarnos más del resultado que del proceso que vamos viviendo momento a momento.

Sí: si esto fuera un latido, enamorarnos más de la sístole, cuando el corazón se contrae, que de la diástole, cuando se relaja y expande. Cada vez que nos apegamos a una parte de la dualidad, en vez de sentirla como un todo… pum-pum, pum-pum…, sufrimos.

TODO SE DERRUMBA

MUCHA VIDA SALUDABLE Y POCA SALUD

JUNIO DE 2017

VIVO con la sensación de que siempre tengo algo. O me duele la espalda, o tengo jaquecas, migrañas o como se llame, o los oídos me pitan. Voy a mi médica de cabecera aquí en Oslo y me dice que es congestión, que es estrés, que haga fisioterapia. No sé por qué me siento tan frustrado con esto.

Me ofende un poco que piense que estoy estresado. Sé que suena ridículo. Me siento algo herido en el orgullo, siendo que enseño a la gente a relajarse, a estar en paz con lo que viven, y que el que no pueda manejarlo sea yo. La médica se me ríe en la cara y me hace la orden para el fisioterapeuta.

Un amigo me decía que si después de los treinta no te dolía nada, era porque estabas muerto. Claramente, estoy vivo porque no puedo dejar de pensar o de sentir dolor todo el tiempo. Los analgésicos funcionan durante unos minutos, y he tenido que elevar las dosis varias veces. Además, tengo un pitido en el oído izquierdo que me persigue durante varias horas al día.

No estoy acostumbrado a tener que tomar medicación, siempre me resistí mucho, y a veces me olvido. Ahora que lo digo, tengo un montón de olvidos. Quizás sea estrés, después de todo. A veces tengo que hacer mucho esfuerzo para recordar un nombre o el día en el que estamos. Le comento a mi médica que tengo la sensación de tener problemas cognitivos y me dice que deje de buscar explicaciones complejas a cosas simples, que el estrés nos carcome por dentro y que trate de no darle vueltas a la cabeza a todo esto.

Le digo que siento que estoy perdiendo estabilidad en mi brazo izquierdo y que tengo vértigo. Me sienta en la camilla y me hace la maniobra de Epley. Alega que lo que tengo son cristales sueltos en el oído, que es común a mi edad, que es “vértigo paroxístico postural benigno”. Me hace unos movimientos con la cabeza que me dejan con una náusea a punto del vómito, no consigo distinguir qué es abajo y qué es arriba. Pide que me quede en la camilla hasta que se me pase y a los cinco minutos me dice que el siguiente paciente está esperando y que necesita que me vaya.

Estos turnos de quince minutos en el sistema público, tan impersonales, ¿serán así siempre? ¿Es parte del sistema? ¿O hay un trato un poco más humano? Creo que lo que más me duele de todo esto es sentir que la incomodo con mis preguntas, que debería entenderlo y seguir adelante como si nada pasara. La verdad, esto me hace acordar a tantas veces en mi niñez donde no importaba lo que pasara, todo el mundo insistía en que tenía que poder, tenía que dejar atrás la queja y superarme. Salí bastante peor de lo que entré.

Cuando vuelvo a calzarme en la entrada del consultorio, veo que la suela de mi zapatilla izquierda está completamente gastada en el talón, casi no le queda goma. Para levantarme el ánimo, aunque suene tan poco búdico, aprovecho una oferta en zapatillas que hay en una tienda camino a casa. No me preocupa envejecer, pero sí que sea sintiéndome tan mal. Al menos tengo calzado nuevo. Mañana por la mañana tengo sesión de fisioterapia y creo que además voy a visitar a un masajista que me recomendaron, que trabaja con profesores de yoga.

Me empiezo a sentir un poco desanimado, quizá porque esperaba que promediar los cuarenta fuera a ser algo mejor que todo esto. ¿Una vida saludable no debería protegerte de estas cosas?

Anoche mis dolores de cabeza comenzaron a despertarme a la madrugada. Un dolor lacerante que parece que me atraviesa por arriba del ojo izquierdo. Siento que el párpado me late. Como puedo, llego hasta los analgésicos y empiezo a poner la botella del paracetamol al lado de la cama con el vaso de agua todas las noches antes de irme a dormir; para prevenir tener que caminar hasta la cocina en este estado en la madrugada. ¿Así a los cuarenta y seis?

En pocos días tengo que volver a Buenos Aires. Me esperan esos ocho cursos, diez clases, cincuenta sesiones individuales; creo que es la primera vez que me parece un plan del infierno. Estoy perdiendo el amor por lo que hago y eso me hace sentir realmente miserable.

FURIA ARRASADORA

AGOSTO DE 2017

NO PUEDO ESCRIBIR, así que grabo una nota de voz para ver si entiendo un poco más lo que me pasa. No me siento orgulloso de esto, todavía me tiemblan las manos y siento el corazón en la garganta.

La relación con mis padres nunca fue simple. Pertenecemos a mundos

diferentes y creemos y queremos cosas distintas. Creo que desde que nos mudamos con Andreas a Oslo estuvimos en contacto solamente un par de veces; y esta vez que relato ahora puede ser que haya sido la última.

En los últimos meses, aparecieron algunos problemas familiares y —aunque lo que sucede no me toca en primera persona— tiene que ver con la relación de mis padres con mis hermanos. Siento una reacción en la tripa que no puedo explicar; es como si algo en mi mente se transformase en un monstruo salvaje al escuchar a mis padres hablar de lo sucedido.

Cuando pasan estas cosas las miro de afuera, trato de ayudar a congeniar las necesidades de cada uno, y que nadie termine pidiéndole peras al olmo. Esta vez no puedo, y me enojo de una manera desconocida para mí. Empiezo a gritar por teléfono, a insultar en audios, a tirar cosas al suelo mientras siento todo como si estuviera en un túnel, alejado y borroso. Aunque acaba de pasar hace unos minutos, no puedo recordar los detalles de lo que hablamos.

Nunca, jamás, había sentido nada semejante, y menos con alguien tan cercano. Creo que nunca me había enojado así jamás hasta ese día. Me cuesta recordar qué fue lo que encendió esa chispa, en la que parecía que alguien había echado querosén al fuego.

Sentía ácido naciendo de mis entrañas, todo mi cuerpo entrando en calor y una energía desbordada llegando desde mi estómago a mi corazón. Palpitaciones y garganta seca. De allí a una mente burbujeando como si mi cerebro estuviera sumergido en soda o hirviendo en una olla.

Por supuesto que todo eso se transformó en veneno en mi boca. No podía controlar mi propio cuerpo, y para mandar el audio siguiente tenía que tomar el teléfono con las dos manos mientras temblaba con sacudidas casi incontrolables.

Después de escuchar un audio de mi padre, lancé el teléfono al otro lado de la habitación para no responder. Me tuve que agarrar de la mesa de la cocina para no caer al suelo porque se me aflojaron las rodillas. Me senté como pude en la banqueta del desayunador y traté de recordar qué era lo que habíamos estado hablando: no tenía rastros

ni idea alguna, y eso me asustó aún más.

Siento dolor en todo el cuerpo, cada músculo de la espalda se siente como correoso y tengo una enorme tensión en la base del cráneo. Otra vez estos dolores de cabeza que parece que me van a partir al medio.

Cuando terminé de soltar todo eso que estaba contenido en mí, sentí un pitido en los oídos, un dolor de cabeza que me perforaba por completo el ojo izquierdo y una necesidad enorme de estornudar.

Cuando finalmente pude hacerlo, me desmayé.

Ahora estoy volviendo del consultorio y mi médica dice que es estrés, que tuve una crisis de ansiedad, que le pasa mucho a los migrantes cuando se están adaptando a la vida en Noruega, que si quiero me receta ansiolíticos; le dije que no.

No sé cómo volveré a viajar a Argentina a enseñar en este estado.

MI MALA SE CORTÓ

12 DE SEPTIEMBRE DE 2017

ME SENTÉ EN EL AVIÓN, me acomodé para la parte larga del viaje. Esta vez el vuelo hacía escala en Frankfurt. Y de allí luego a Oslo. Acomodé mis cosas. Y tomé mi mala entre mis manos para empezar a meditar. Los malas son esos collares de cuentas de piedra o madera que se usan para marcar la repetición de un mantra en meditación. La

técnica se llama ajapa japa y la aprendí como un ejercicio de concentración en el ashram, cuando hice mi primera experiencia en Londres.

Cada mala, se dice, se impregna con el mantra que se haya elegido. En mi caso, ese mala fue el que recibí en mi formación como profesor de yoga. Y mi swami me dio en esa oportunidad el mantra de Ganesha con el propósito de que lo repitiese para la destrucción de los obstáculos en mi vida. Este mantra está conmigo desde hace tanto que parece que me ha acompañado desde siempre.

El collar está hecho de hilo encerado, es de un color anaranjado ya raído, tiene cuentas de madera y nudos entre cada una de ellas. Esas perlas se volvieron brillantes y oscuras con el tiempo, por el contacto con mi piel, contra mi pecho y entre mis dedos. Decenas de miles de veces repetí que quería que los obstáculos se rompiesen; decenas de miles de veces entoné aquel mantra que me comprometí a nunca decir en voz alta delante de nadie.

Estaba a la mitad de una vuelta, pasando entre una cuenta y la siguiente. El vuelo estaba ya sobre el océano Atlántico. A mitad de la nada, el mala se cortó.

Mi corazón se detuvo en ese momento, pegó un salto. Como si hubiese una turbulencia sacudiendo el avión de arriba abajo. Y sentí un sudor frío recorriendo todo mi cuerpo. Me dio mucho miedo. Mi corazón empezó a acelerarse cada vez más.

El mala roto se cayó al piso y tuve que empezar a ciegas a tocar por debajo de los asientos mientras mis compañeros dormían. No hay nada peor que se te caiga algo de las manos y estar sentado en el asiento del medio de una fila de cuatro, en medio del océano, en la madrugada y con el avión a oscuras.

¿Por qué se me había ocurrido meditar en ese momento? ¿Dónde estaba mi mala ahora? Se dice que cuando el mala se corta, su energía se libera. Y entonces, como un efecto dominó, todo empieza a moverse y aquel potencial se convierte en acto. Durante más de ocho años había tenido ese mala, preparándome para este momento. Y esto, supuestamente, debía ser recibido como un buen augurio. Nada más lejos de mí que pensar en una buena noticia. Toda mi vida, así como

era, era perfecta: me había casado, estaba viviendo en Europa, venía de dar una exitosa formación a un grupo increíble de profesores de yoga, vivía de lo que amaba, tenía mi agenda de consultantes completa, y estaba planificando mi primer libro sobre la psicología de los chakras. No veía ningún obstáculo, no quería que nada se moviese de donde estaba.

Debí haber recibido esto como el comienzo de algo nuevo; sin embargo, estaba viviendo la sensación del fin de la historia. Se me ocurrió en algún momento hacer trampa y anudar el mala de nuevo. Todo esto, mientras tocaba la alfombra áspera y encontraba en el camino un chicle duro, los envoltorios de las mantas y algo que, creo, era un trozo de fruta de la ensalada del postre de la cena.

Finalmente, cuando lo encontré, me lo metí en el bolsillo de mi pantalón. Sentía mi cuello desnudo. Empezó a dolerme la cabeza. Me tomé un gramo de paracetamol mientras esperaba que ese dolor pasara y pudiera sentirme mejor. Me sentía un poco mareado. Tenía náuseas. Y tenía la sensación de que el suelo se abría debajo de mis pies.

Saqué mi libreta y me puse a escribir para no olvidarme de ese momento que, curiosamente, sería el instante en el que todo empezó a cambiar.

LONDRES

17 DE SEPTIEMBRE DE 2017

LLEVAMOS PLANIFICANDO estos días en Londres desde hace casi nueve meses, y no sé si voy a ser capaz de disfrutarlos. No me siento bien.

El dolor de cabeza no se pasa con los analgésicos que me recetó mi

doctora, y el dolor del cuello se hizo tan intenso que tengo que usar una frazada doblada debajo de la almohada para poder dormir de costado y no despertarme con las puntadas sobre la ceja izquierda.

Anoche me desperté a tientas en la habitación del hotel pasando por encima de Andreas para buscar mis analgésicos y empecé a sentirme mareado, como si estuviéramos en un barco. Todo se movía a mi alrededor, no había diferencia entre la solidez del suelo y lo móvil. Llegué a la botella de plástico con traba para niños y estuve mirándola como si se tratara de una piedra durante lo que viví como una eternidad, hasta que pude llevar mi mano derecha a la tapa mientras agarraba con enorme fuerza el contenedor utilizando la mano izquierda. No podía pestañear. Lo conseguí. Me metí la pastilla en la boca y, tocando el borde de la mesa, llegué hasta el vaso de jugo que había dejado de la cena. Y me la tragué. Sentía los pies muy pesados y podía escuchar un pitido agudo en mi oído izquierdo que parecía sincronizarse con el latido de mi corazón.

Me quedé dormido, exhausto por el esfuerzo.

A la mañana siguiente me desperté sobresaltado. Corrí hasta la pileta de la kitchenette y vomité todo lo que había cenado. Me sentí un poco mejor después de eso. Teníamos planeado ir a Angel, un barrio del norte de Londres, a buscar vinilos de segunda mano y a comer en alguno de los bares de la zona. No me sentía con fuerzas y quería estar seguro de que podría ir más tarde a la obra de teatro para la que ya teníamos entradas.

Le pedí a Andreas que fuera solo, que nos mandaríamos mensajes a lo largo de la mañana, que podíamos ir seguramente al teatro si yo conseguía descansar un poco, que seguramente era algo que me había caído mal, que se quedara tranquilo. Ninguno de los dos se sentía tranquilo, pero yo insistí tanto que finalmente se fue y yo me metí en el baño a darme una ducha bien caliente.

Colgué mi ropa mientras abría el agua caliente y esperaba que el vapor me envolviese un poco. Eso me relajó. Puse un poco de música en mi teléfono móvil y empecé tararear la melodía mientras hacía algunas payasadas delante del espejo; sentí como si flotara en el espacio y, de pronto, una fuerza aplastante me llevó hasta el suelo. Caí de rodillas y la cabeza me pesaba. Llegué a tomarme del inodoro y

levanté la tapa pensando que iba a vomitar, pegándome la frente con el borde. Mientras intentaba sostenerme, me sentía deslizar hacia el suelo y todo alrededor de mí empezó a apagarse y el aire a volverse más frío.

Lo primero que se me ocurrió es si había llegado a decirle a Andreas que lo amaba antes de que se fuese esa mañana, si me había quedado algo pendiente que me hubiese gustado hacer en la vida. No tenía fuerza en el brazo izquierdo. El agua seguía corriendo en la ducha y yo me sentía como si estuviera a la intemperie, tiritando de frío. Al menos estaba en Londres, una ciudad que visité tanto por razones de trabajo y donde viví un año increíble, que siento parte de mi historia. Me derrumbé por completo en el suelo y sentía mis tripas agitadas. Lo único que me hubiese gustado hacer y no llegué a terminar nunca, fue publicar un libro. Me hubiese gustado poder hacerlo, quedaría para otra vida si la había.

Me desperté en medio de un charco de mis propios líquidos internos, con el agua aún corriendo y por suerte sin haberse desbordado la ducha. Intentando no deslizarme en el suelo y reteniendo el aliento, me incorporé despacio y sin mirar el cuadro de Pollock que había creado en el baño del apart-hotel. Evité mi reflejo en el espejo y me metí directamente en la ducha, al principio en cuatro patas, y luego arrodillado. Me quité la remera y la ropa interior y las hice un bollo. El agua se sentía bien, y todos los restos que tenía pegados en la piel se iban deshaciendo con el chorro caliente.

Estuve en la ducha un buen rato y me di jabón triple por todo el cuerpo, pelo incluido, que estaba apelmazado con restos de comida. Me costó sacarme el olor ácido de encima.

Cuando terminé y empecé a secarme con una toalla blanca, caliente y seca, parecía un pedazo de cielo. Al abrir la mampara de la ducha me di cuenta de que aún tenía que lidiar con el espectáculo que había generado en ese espacio que parecía salido de la película El exorcista.

Limpié todo con rollos y rollos de papel higiénico, usando también mi ropa como trapos y una bolsa de basura. Usé los productos de limpieza que había debajo de la pileta del baño hasta que quedó igual de limpio que antes. No soy muy bueno con la limpieza, así que no voy a intentar hacerle creer a nadie que puedo dejar algo más limpio de lo

que lo encontré.

Mi teléfono seguía pasando canciones en modo aleatorio, y mientras atronaba I'm walking on sunshine de Katrina & The Waves, miré la hora: habían pasado casi tres horas desde que Andreas se había ido a Angel. Me cepillé los dientes tres veces, hice gárgaras con agua con sal, desconozco la razón, quizá para matar el sabor que tenía en la boca, y me vestí lo mejor que pude.

Me senté con una taza de té en la mesita de la habitación, mirando fijamente el vapor que salía mezclado con el aroma cítrico del Earl Grey. Así me encontró Andreas cuando llegó con una bolsa llena de los grandes hallazgos en las tiendas de música de segunda mano. Tomé aire para contarle lo que había pasado, pero en vez de eso, lo que me escuché decir fue: "¿Vamos al teatro entonces?".

ROLINGA

(3)

21 DE SEPTIEMBRE DE 2017

AL VOLVER A OSLO DESDE LONDRES, Andreas me pide que por favor fuera de nuevo al médico porque mi ronquera se había vuelto insoportable. A decir verdad, para mí también, porque de a ratos tenía episodios de apnea: mi respiración se cortaba mientras dormía y me despertaba semi ahogado y con palpitaciones.

Cuando llego a la oficina de mi médica de cabecera, la enfermera que hacía las veces de secretaria, me dice que la doctora estaba de licencia por maternidad y que el nuevo reemplazo había empezado a atender ese mismo día. Me da un turno para dos semanas más tarde, le contesto que no me siento como para esperar tanto tiempo, que estaba durmiendo muy mal.

Mira el reloj y a los pacientes en la sala de espera y me pide que vuelva veinte minutos después, que iba a hablar con el médico.

Cuando lo conozco a Milan, un serbio de más o menos mi edad, con el guardapolvo abierto y una remera de Metallica asomando por debajo, me quedo un poco sorprendido. Hablamos de los Rolling Stones y de Argentina, de lo mucho que le gustaba ver a la banda en River Plate por el clima que genera en el público.

Su inglés era de pocas palabras, pero muy alegre. Me tuvo que repetir todo dos veces, pero terminamos entendiéndonos.

Le digo que algunos síntomas habían remitido con las sesiones de fisioterapia, y que, no obstante, los dolores de cabeza seguían; también le cuento que mi médica decía que mi vértigo era por la tensión cervical. Y le comento, por encima, mis crisis de ansiedad. Todo el relato me sale atropellado y con saltos hacia delante y hacia atrás.

Me pregunta de qué trabajo. Le cuento que soy terapeuta especializado en trauma, que trabajo con población migrante que llega a Noruega desde zonas de guerra o perseguidos políticamente; y que enseño yoga y meditación. Levanta una ceja y me pregunta si pensé en aplicar conmigo mismo lo que enseñaba a la gente.

Me hace reír un rato mientras lee mi historia clínica; su gesto se vuelve concentrado frente a la pantalla. Quiere que me haga una resonancia magnética para descartar problemas en el cuello, y me dice que, mientras tanto, haga una consulta con un otorrinolaringólogo. Me receta unos analgésicos bastante más fuertes y me dice que no me haga el new age, que los tome, que yo ya sabía lo que el dolor crónico le hace a la mente.

Milan me dice que la resonancia podía tardar cuatro semanas, pero que, si me parecía bien, podía llamar por mi cuenta para pedir que la

aceleren por mis síntomas e incomodidad. No se me ocurre contarle el episodio de Londres, porque asumí que sucedió por algo que comí que me hizo mal; y también, probablemente, por haber tomado un analgésico demasiado cerca del anterior. La experiencia con mi médica de cabecera me hacía desconfiar de compartir algunas de mis vivencias.

Saliendo de la consulta, me dice que va a llamar al laboratorio para ver si puede ayudar a que me den un turno más rápido. Me pareció un gesto mucho más compasivo y servicial que los de mi médica habitual. Esto, en lugar de preocuparme, me hizo sentir aliviado.

---

3 En Argentina se llaman así a los fans de los Rolling Stones y a los grupos que inspiraron, dando lugar a una verdadera tribu urbana. La misma banda llegó a decir que no conocían un público más devoto y salvaje que el argentino.

RESONADOR

28 DE SEPTIEMBRE DE 2017, 8 A.M.

MILAN ME MANDA un mensaje y me cuenta que hubo una cancelación de último momento y que no era necesario esperar hasta el 22 de octubre para hacerme el estudio. Así que me visto rápido y voy hasta el centro de imágenes, a unos dos kilómetros de casa. No nos conocemos mucho todavía, pero Milan ya me cae mejor que mi

médica.

Compro un chai camino al laboratorio y llego de buen humor, recordando lo que aprendí cuando estudié cuidados paliativos.

Esta es la primera resonancia que me hago en la vida, la primera vez que me meten en el túnel, la primera vez que soy yo de ese lado del vidrio en vez de estar del otro lado ayudando a calmar y a respirar a alguien: la primera vez que soy paciente. Quiero pedirle perdón a todas las personas que preparé para hacerse estos estudios. Ahora siento que fui terriblemente insensible, que minimicé los efectos de una situación que para muchos puede ser aterradora.

Estar dentro de ese tubo blanco, de apenas setenta centímetros de diámetro, con esos sonidos mecánicos que parecen sierras, hachas y topadoras que uno no puede ver, y viviéndolo todo como si estuvieras dentro de un tubo de pasta dentífrica. Esas sensaciones de aislamiento y ruido me remitieron enseguida a la imagen de estar enterrado vivo dentro de un ataúd en una obra en construcción.

A los quince minutos de sonidos ensordecedores, con el cuerpo entumecido por intentar permanecer inmóvil, el técnico me saca de la máquina con el control remoto. Me dice por el altavoz que me tiene que inyectar líquido de contraste para poder obtener las imágenes que había pedido mi médico, y me pide disculpas por no haberme avisado antes. Después de colocarme la vía y volver a su ventana de cristal, me vuelve a hablar por el intercomunicador para decirme que ahora tengo que estar dentro del tubo quince minutos más… Y que como tiene que tomar imágenes de mi cuello tiene que meterme todavía más adentro en el tubo.

Estos quince minutos se hicieron más largos, el gadolinio me causó una sensación de frío que se extendió desde el punto de la inyección con la cánula plástica hasta mi pecho. La música funcional que sonaba en la sala parecía salir de una radio vieja detenida en el tiempo. Resuena todavía en mi cabeza Black Velvet de Alannah Myles, y cada vez que pienso en esa resonancia vuelve inmediatamente esa canción y se me eriza la piel. No sólo por estar allí dentro, la primera vez en mi vida, sino por lo que vendría después.

Empiezo a contar hacia atrás desde el sesenta al uno, unas diez veces

con los dedos, mientras repito los mismos mantras que hacía con mi mala: los mantras a Ganesha para la destrucción de los obstáculos. Finalmente, los sonidos se callaron y vuelvo a salir al exterior. No conozco que un resonador haya matado nunca a nadie, pero claramente es la prueba de fuego para aquellos que dicen que no tienen claustrofobia.

El técnico se acerca con una sonrisa, me mira a los ojos, se asegura que podía pararme y volver a vestirme con mi ropa de abrigo y me abre gentilmente la puerta a la sala de espera. Tanta amabilidad repentina debió haberme llamado la atención.

VER LO QUE ES

28 DE SEPTIEMBRE DE 2017, 4 P.M.

MIENTRAS ESTABA ATENDIENDO en línea a una consultante, recibí tres llamadas de un número que no tenía registrado. Como dejé que todas pasaran al contestador, pocos segundos después recibí un SMS que me pedía en inglés que por favor atendiese la siguiente llamada. Interrumpí la sesión para atender a quien resultó ser Milan, menos de

ocho horas después de pasar por el túnel.

“No hay una forma buena de decir esto”, me dijo. “Recibimos tus imágenes del laboratorio, y tienes una masa en el cerebro de unos tres centímetros y medio de diámetro”, siguió diciendo, mientras yo empezaba a temblar y trataba de entender lo que estaba escuchando.

Reconozco haberle preguntado varias veces si era cáncer. Hay trozos de la conversación que no recuerdo. Me dice que cree que no, por la ubicación, que lo importante ahora era darle autorización para que dé parte al hospital. Me lo pregunta varias veces. No entiendo... ¿autorización para qué? La conversación puede haber durado cinco minutos o dos horas. Me dice que él opina que lo mejor es no esperar al lunes, que quería irse el fin de semana sabiendo que fui al hospital.

Le pregunto cómo se trata un tumor así. Después de un silencio, me dice que me darán unas pastillas y que tendré que controlarlo para ver cómo evoluciona. Le pregunto de nuevo si es cáncer, me dice que supone que puede no serlo. ¿Por qué no está seguro? Me dice que está viendo unas imágenes de mi resonancia y que sin ver el tumor… que no me preocupe, que puede que no lo sea.

Lo próximo que recuerdo es abrazarme con Andreas. Yo hubiera creído que fue frente al mismo sillón en el que me tuve que sentar, pero fue enfrente del Regjeringskvartalet,(4) el lugar donde sucedió el ataque terrorista en 2011. Él venía de trabajar, y aparentemente yo salí a buscarlo. No recuerdo siquiera haber cortado la llamada con Milan.

Andreas me pregunta detalles de lo que hablamos: el tamaño del tumor, la localización, si es cáncer. Me toma de los brazos tratando de que nuestras miradas se encuentren. No puedo llorar. Tampoco puedo hablar. Le pido por favor que llame al teléfono que me dio Milan. Ahí me doy cuenta de que tengo un post-it en la mano. Me abraza y finalmente se me caen las lágrimas, allí junto a las ruinas del atentado.

---

4. Es un conjunto de edificios ubicados en el centro de la capital de

Noruega, Oslo, que alberga varias oficinas del gobierno. Allí estuvieron hasta el 22 de julio de 2011 las oficinas del primer ministro.

ULLEVAAL

29 DE SEPTIEMBRE DE 2017

AL PRINCIPIO me asignaron un hospital que queda un poco más alejado, pero después de mirar la disponibilidad y la urgencia del caso, me piden que me acerque al que está a cuatro paradas de metro de casa. Yo sigo sin comprender qué es lo urgente. Más allá de mis dolores de cabeza, yo me sentía muy bien.

Vamos directo a la guardia. Me acompaña Andreas. Allí me está esperando una neurocirujana para conversar con los dos, porque en el estado en el que estoy no creo poder manejar esto solo.

Supongo que mi última práctica de meditación fue en el resonador. El ruido mental que tengo es ensordecedor, un desborde de pensamientos que va al filo del caos, previendo todos los escenarios que mi mente puede imaginar. Voy desde un error en las imágenes, que finalmente pertenecen a otra persona, a un cáncer fulminante que haría que, una vez dentro del hospital, no pudiera volver a salir. Las historias que nos contamos frente a lo que nos pasa son a veces mucho peores que lo que la realidad tiene para decirnos.

Consideran que es un meningioma, un tumor que crece desde las meninges, que son las capas que protegen al cerebro. Cuando Brigitte, la neurocirujana, dice la palabra “protegen”, a mí me sale una carcajada, tremenda ironía. El tumor creció desde la aracnoides y se empezó a hacer lugar empujando el cerebelo. Cuando veo las imágenes con contraste en el monitor de la sala de epicrisis, empiezo a comprender un poco la gravedad de la situación.

Un meningioma en sí mismo no es algo malo, se lo considera el mejor tumor cerebral si te toca tener uno. En general no son malignos, pero este está en una cavidad muy pequeña junto al cerebelo, a la altura de los ojos por detrás de la cabeza. Por su tamaño, está prácticamente bloqueando la salida del líquido cefalorraquídeo de mi cabeza. Las migrañas son por el aumento de presión: tengo hidrocefalia y mi cerebro está peligrosamente inflamado. Esto puede desencadenar en daño neurológico, que en general es de carácter irreversible. Tan irreversible como la muerte.

Brigitte me explica que la única forma de revertir este cuadro es extirpar el tumor y que debe hacerlo cuanto antes, para evitar consecuencias. Entre ellas, un infarto cerebral. Es medio centímetro demasiado grande para poder hacer radiocirugía, así que no hay otra alternativa que el bisturí. Para prepararme para la cirugía empezarían a darme dexametasona, un corticoide cuya función es reducir la cantidad de líquido que tengo atrapado en mi cráneo y secar el tumor para hacer más fácil la operación. Vuelvo a entrar en modo avión y siento que la señal no me llega, que no entiendo lo que me dicen. Ella se da cuenta y empieza a hablarle a Andreas mientras yo quedo

desconectado mirando las imágenes del monitor.

Sin parpadear, pongo la cabeza ligeramente de lado. Miro esa pelota de tenis de mesa que tengo en la cabeza, parece que tuviera “dos brazos” en alto. Puedo ver el contraste claro de esa masa blanca, que parece una pelota de algodón mojado en medio de mi cráneo, justo detrás del ojo y mi narina izquierdos. Mientras intento entender la posición exacta del tumor en mi cabeza, empiezo a atar cabos con síntomas que hasta entonces nadie había relacionado: la inflamación de mi mandíbula en un viaje a los Andes y el sabor metálico que tenía en mi boca, la presión elevada en el ojo izquierdo en el último control oftalmológico, la narina izquierda tapada a cada rato sin tener infecciones, y tantas cosas más. No lo supe ver; nadie supo advertirlo.

Cierro los ojos por unos segundos. Una voz dentro de mí dice “este no eres tú, este no puedes ser tú, esto que estás viendo no es tu cabeza”. Todo el mundo tiene miedo de tener un tumor cerebral, pero cuando te dan el diagnóstico, crees que es algo que le está pasando a otro. Respiro profundo, no sirve de nada negarlo, es una defensa inútil en un momento como este.

Brigitte levanta la voz mientras me habla y me saca del trance. Quiere hacerme una serie de test neurológicos para evaluar si tengo que quedarme allí en el hospital o puedo volver a casa mientras terminan de armar al equipo de médicos que es necesario para operarme. Está gratamente sorprendida, dice que no parece haber daño neurológico grave de momento, más allá de una pérdida de fuerza en el brazo izquierdo y que arrastro un poco el pie del mismo lado al caminar. Inmediatamente, pienso en mis zapatillas izquierdas más gastadas que las otras.

Me dice que quizá el yoga haya ayudado a tener más consciencia corporal y que por eso tenía también una buena compensación de los posibles síntomas del tumor. Recuerdo mi respiración lenta frente al dolor de cabeza, durante mis mareos, mi mente sigue desbordada intentando atar hilos o tejer conclusiones.

Le pregunto qué causa estos tumores, si hay algún factor de riesgo o algo que pueda haber hecho, y me dice que… nada, que poco se sabe de la causa. Le pregunto si cree que las emociones pueden causar estas cosas. Levanta la vista de los papeles que tenía delante y me pone una

mano sobre la rodilla. Mirándome a los ojos me dice “las emociones condicionan la forma en la que la gente pasa por estas cosas, por favor no confíes en los que dicen que estas cosas se las causa uno mismo”. Al bajar la vista, por primera vez en la media hora que llevamos en la consulta, me doy cuenta de que Brigitte está embarazada, probablemente en sus últimos meses.

Me dice que puedo volver a casa, que tengo que volver al día siguiente a controlarme, y así cada día hasta que tengan todo listo para mi cirugía, una o dos semanas después, que puedo hacer vida normal. Le digo que yo hago yoga y que enseño a la gente a hacer paradas de cabeza, y me dice “eso no es lo que yo consideraría vida normal” y que trate de quedarme sentado o lo más quieto posible con la cabeza por encima del corazón. Toda una declaración de principios, si lo pienso.

HAGAMOS DE CUENTA

A CABALLO ENTRE EL 29 Y EL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2017

¡QUÉ DURO ES CONTARLE lo que me está pasando a la gente que quiero!

Primero pienso hacerlo con un mensaje de texto, aunque redactar en la pantalla del teléfono me resulta muy trabajoso y las manos me

transpiran. Al rato, cuando termino, lo releo una y otra vez. Me da la sensación de que le estoy dando una puñalada por la espalda a todos y cada uno, repetidas veces. Escribo y borro las palabras tumor, cerebro, meningioma.

Creo que quizá, si escuchan mi voz, sepan que estoy mejor de lo que esas palabras suenan, al menos en este momento. Así que grabo un mensaje de audio para reenviar. Repito las palabras de Milan: "No hay una buena forma de decir esto…" y trato de demostrar en mi voz que estoy bien, que voy a estar bien, que este "tema de salud" va a quedar saldado en un par de semanas seguramente. Les pido al final del mensaje que me den tiempo a responderles, que voy a publicar cosas en las redes sociales, que abrí un blog, que hablar uno a uno me resulta hoy muy doloroso. Y, por supuesto, les digo que los quiero.

Se lo envié a mis amigos, mis consultantes, mis alumnos… y decidí llamar a mi hermano Matías y pedirle que sea él quien le cuente a la familia. Hablamos media hora sobre series, los viajes que hicimos juntos, y sobre mi sobrina Maitena. Del tumor, bastante poco. Como si fuéramos los dos sobrevivientes de una guerra que luchamos juntos —nuestra infancia— tenemos la necesidad de estar el uno cerca del otro, pero somos incapaces de hablar de las cosas más difíciles o de lo que nos da miedo. Es extraño, porque los dos suponemos que el otro la pasó muy mal cuando éramos chicos, pero hay un pacto de silencio que alguna vez supongo que tocará romper. Mientras tanto, Matute me habla de "la película de Star Wars que se estrena en diciembre" en vez de decirme que está seguro de que voy a sobrevivir a la cirugía.

Cuando corto la comunicación, tenía mensajes de decenas de personas, que no estaba seguro de querer leer en ese momento, quizá como un mecanismo de defensa. Cuando lees o escuchas a otros hacerse eco de tus palabras, entonces estas se convierten en realidad.

Y lo más real de todo fue cuando sonó el teléfono: mi amiga Kitty, una experta en saltarse todos mis intentos de aislarme cuando estoy en crisis. Nos conocimos en el mundo corporativo, y es una de las personas más resilientes que conozco. Al atender, ni siquiera me dijo hola; directamente arrancó indignada diciendo: "No me vas a pedir que haga de cuenta que no está pasando nada, ¿no?".

EL CHICO OSTRA

30 DE SEPTIEMBRE DE 2017

HASTA ESE MOMENTO había pensado en que la casualidad y mi insistencia me habían llevado a encontrarme finalmente con el diagnóstico. Empezaba a sentir náuseas, no de las de mis jaquecas, sino de las de darse cuenta de que la situación era riesgosa, que llegué hasta aquí por la gravedad de mis síntomas y que Milan de algún

modo se dio cuenta de que algo de esto pasaba. En ese sentido tan inocente de la espiritualidad, quería agradecerle a la sincronía por haberme traído hasta aquí. Ahora, con los hechos, empezaba a darme cuenta de que tenía que agradecerle a Milan por haber hecho uno más uno, justo a tiempo.

Vuelvo en mi mente sobre la idea de que una de las capas destinadas a proteger a mi cerebro había creado esta especie de callo, una perla dentro de la valva.

Imagino al tumor como una perla, algo que lastimaba la superficie suave de la ostra y que para evitar que haga daño empieza a cubrirlo capa sobre capa hasta que se forma este cuerpo voluminoso de una textura diferente. Mi cuerpo lo cubrió con una capa de denso fluido cerebroespinal protegiendo los tejidos delicados en los que anida mi mente.

Los meningiomas están hechos mayormente de células inmunes. El cuerpo se está defendiendo de algo: una lesión, una inflamación, un virus, la ciencia hoy supone y sabe poco. En vez de hacerlo desaparecer, lo encapsula con millones y millones de glóbulos blancos hasta empezar a originar este cuerpo extraño. Si me detengo a pensarlo, podría verlo tanto como una autoagresión o como un gesto de cuidado.

Me vienen a la mente cantidad de personas a las que acompañé desde que recibieron su diagnóstico. A algunas para poder aceptar lo que significaba, a otras para acompañar el proceso del tratamiento médico, o decidir sobre ello. Si estuviese transitando este proceso con un consultante, lo invitaría a mantenerse en la dualidad, a no querer crear una narración al respecto de la posible causa, a no querer aprehender lo que está pasando a través de una suposición, simplemente navegarlo con el corazón abierto. Yo no soy mi consultante, y ser compasivo conmigo mismo en este instante es un trabajo difícil.

Por primera vez en una semana, me detengo a observar mi respiración, a tratar de salir de mi mente cognitiva, esa que prevé escenarios, que te prepara para la batalla. Aquí la guerra parece que va a ser larga, y quiero poder atravesarla con la cabeza abierta. Al pensar esto, mi cara se retuerce instintivamente en una mueca, porque

justamente eso es lo que iba a pasar tarde o temprano: sí, me iban a abrir la cabeza para sacar la perla de la ostra.

TU PERLA

NO SÉ cómo es tu vida, ni sé por lo que estás pasando. Pienso en la confusión, en el miedo, en las suposiciones… en la búsqueda de sentido.

Hay un momento en el que todo cambia, en el que sientes que el equilibrio que creaste se desordena. A veces lo hace de forma ruidosa, y cuando vuelves a mirar no puedes reconocer nada, ya nada resulta familiar.

Esa es una oportunidad para pararte enfrente de lo que estás viviendo y tratar de no analizar nada.

Parece el consejo más ridículo que pueda darte, lo sé. La mente tiende naturalmente a generar escenarios y analizarlos, para ver cómo seguir navegando esto sin detenerse.

Quizá es momento de parar, de parar la cabeza y absorber la experiencia que estés viviendo. Repito, no tengo idea de cuál es. En este diálogo, abriste el libro en esta página, yo puedo sentir lo que estás pasando, pero no llego a escuchar tu voz. No hables, respiremos juntos. Inhala hondo y dale espacio a lo que estés pasando. No importa mucho la causa, o lo que creas que es la causa, o lo que te parezca que puede haber sido el motivo que causó lo que estás viviendo. Date un respiro. No supongas.

Esto que estás pasando y viviendo como un daño que algo te está haciendo, o que tú mismo te estás haciendo, puede ser también visto como un gesto de autocuidado. Sí, te desafío a que lo contemples de las dos maneras y te convenzas de que puede ser de los dos modos.

A veces el autocuidado es excesivo, hiere y no cumple con su función; sin embargo, podemos procesarlo diferente si lo vemos como un gesto de amor hacia otros o hacia nosotros mismos. Algunas cosas nacen del miedo, y el miedo no es otra cosa que un elevado deseo de preservación frente a lo que sentimos como amenaza.

Si sientes que me pongo muy complicado, da vuelta la página. Pero quiero desafiarte con un pensamiento: ¿no sería esto también un acto de amor?

Cuando tengo que explicarles a mis alumnos la no-dualidad, me gusta poner esto como ejemplo: ¿la perla es una autoagresión de la ostra a sí misma o una forma de cuidarse de ese cuerpo extraño que no puede

expulsar? La ostra no tiene manera de discernir sobre eso, solo hace lo que puede con lo que tiene. La dualidad existe en nuestra cabeza, cuando etiquetamos a las 5:45 de la mañana como noche y a las 5:46 como día porque el sol salió en el horizonte, sin embargo, desde tu ventana la luz no cambió lo que cambió fue únicamente lo que opinas sobre ella.

Todo puede ser visto como un acto de amor. Eso te digo, y vas a sentir que te van a dar ganas de decirle esto a aquel Lucas varias veces durante las próximas páginas. Para atravesar el caos y aprender todas sus lecciones, hay que amarlo, y hay que amarlo más que al orden, y ahí hay mucho por aprender. Demos vuelta la página, literalmente. Avancemos.

USAR LA ANSIEDAD COMO MOTOR

IMPOSTOR

1 DE OCTUBRE DE 2017

NO PUEDO DORMIR. No es el dolor de cabeza. Tengo el corazón en la garganta. Me levanté haciendo todo el silencio que pude y me vine a mi oficina con una taza de té verde. Sé que debería descansar, pero tengo la sensación de haberme fallado a mí mismo.

Siento que soy un fraude. ¿Cómo puede ser que alguien que se dedica a ayudar personas, a conservar la salud, la haya perdido de una manera tan flagrante? Pienso en mi alimentación, en mi meditación de todas las mañanas, en mi jugo de frutas, en mis frutos secos, en el no comer carne. ¿Dónde queda todo eso cuando pasa algo como esto?

Llevo muchísimo tiempo tratando de cuidarme de la mejor manera posible. Llevo más de una década privándome en pos de una salud más larga. Una parte de mi mente cree que si no lo hubiese hecho estaría peor que ahora. Y otra parte me dice que todo lo que he hecho es una terrible ridiculez y que me perdí de vivir un montón de cosas simplemente por hacer las cosas bien.

Me acuerdo de la cantidad de helados que no tomé, de los aperoles que preferí no consumir, de las noches que me fui a dormir temprano y de la cantidad de discusiones que elegí no tener. Todo eso, en este momento, no vale literalmente nada. Me acuerdo de esa investigación que hizo la enfermera inglesa Bronnie Ware sobre las cinco cosas que las personas que están muriendo se arrepienten de no haber hecho.(5)

Recuerdo la cantidad de veces que no tuve el coraje para ser quien soy. Y la cantidad de veces que acaté lo que los otros querían de mí. La cantidad de veces que, en vez de disfrutar de la vida, trabajé y trabajé y encontré sentido en mi vida en tener mi agenda llena. Eso para mí era éxito y era una forma de escaparme de lo que sentía. ¿Cuántas veces me comí lo que sentía para no decírselo a otra persona? Para poder estar en paz con mi familia, me acostumbré a tener una existencia mediocre y a nunca ser capaz de ser yo mismo.

¡Cuánta gente a la que le perdí el tren y no sé dónde está ni lo que ha hecho en su vida! ¡Cuántos amigos que perdí por tratar de llevar una vida ordenada! ¿Cuántas veces perdí esa felicidad elusiva por llevar adelante una disciplina que hoy me pone de cara a una de las operaciones más complejas que pueda pasar una persona?

No sé si son los corticoides, no sé qué es, pero hoy no tengo paciencia

para nada. Siento que todo aquello en lo que tenía fe no me sirvió absolutamente de nada. Ni la meditación, ni el yoga, ni la dieta ayurvédica, ni los paramitas, ni la práctica budista. Siento que nada pudo evitar que me tuviera que enfrentar a esto; no creo en nada en este momento.

Quizás más tranquilo, en otra oportunidad, pueda verlo distinto. En este momento siento que invertí mi vida en nada. Siento que es momento de volver a la cama y descansar mi mente un rato.

---

5. Esta enfermera, Bronnie Ware, escribió un libro en el que narra las cosas que les hubiera gustado haber hecho a las personas que han sufrido enfermedades terminales y están enfrentándose con la muerte. Los “cinco arrepentimientos” se estudian en tanatología y en cuidados paliativos, para ayudar a la gente a enfrentar estos momentos cruciales en la vida. En general se encaran después de recibir un diagnóstico, y a mí se me cruzaron por la cabeza en ese momento:

1. Haber tenido el coraje de vivir la vida fiel a mí mismo, y no la vida que otros esperaban de mí.

2. Haber trabajado menos duro.

3. Haber tenido el coraje para expresar mis emociones.

4. Haberme mantenido en contacto con mis amigos.

5. Haberme permitido ser más feliz.

NEGOCIANDO MI PAZ

1 DE OCTUBRE DE 2017, DESPUÉS DEL CONTROL EN ULLEVAAL

ACABAMOS DE VOLVER DEL HOSPITAL. Hoy no estaba Brigitte, conocí a Leif-Andreas, un neurólogo en sus treinta, más noruego que un fiordo. Me preparó un sobre con una nueva dosis de dexametasona para las próximas veinticuatro horas, me controló nuevamente los reflejos, y la fuerza en mi brazo y pierna izquierdos.

No estoy en paz con lo que es. No puedo aceptar lo que está pasando. Me sale negarlo, me sale pensar que es la vida de otro, que esto no puede estar pasándome a mí. Y después, inspiro profundo y me doy cuenta de que esa sensación de irrealidad que tengo es lo que siempre sucede cuando uno recibe un diagnóstico de semejantes características. Lo sé, lo veo en cada consulta, lo primero que surge es negarlo. Yo creía que mi reacción, llegado el caso, iba a ser diferente. Sentimos que esto le puede pasar a otro, pero claro, nunca a nosotros. Todo lo que hice para cuidarme aparentemente no sirvió de nada. ¿Cómo no se puede prevenir algo así? No entiendo.

Lo primero que se me ocurre es: si mi vida terminase hoy, ¿hice todo lo que hubiese querido hacer? Es la segunda vez en menos de un mes que me hago la misma pregunta, como en el suelo del baño en Londres.

No lo sé. Por ejemplo, nunca escribí aquel libro que quería escribir. Desde hace años que tomo notas en el teléfono, y anoto lo que puedo en mis cuadernos. Si no consigo terminarlo, quizá alguien pueda hacer uso de esas notas y cuente esta historia. Muchas cosas empezadas y casi todas a medio terminar… Tengo que dejar de torturarme por lo que no fue, no sé si se puede hacer algo más.

Creo que el proceso de estar en paz con lo que hay, es dejar de pelearse en la cabeza con lo que el corazón ya sabe. Llevo mucho tiempo ignorando mis síntomas y suponiendo que son simplemente “la mediana edad”. Yo, que llevo un estilo de vida tan saludable, al punto de que la gente nunca sabe con certeza cuántos años tengo, porque hago cosas que no pertenecen a alguien que promedia los cuarenta… Sí, yo tengo un tumor cerebral.

No deja de asombrarme cómo pude vivir con semejante pelota en la cabeza. Si pienso en cuándo fueron los primeros síntomas y pienso en

el ashram, allá a lo lejos: esos dolores de cabeza, en la pérdida de la visión nocturna, en los problemas de coordinación que achaqué a mi torpeza, en los mareos…

Yo, que tengo todas estas herramientas para poder aceptar, que ayudo a otras personas a aceptar las cosas más terribles que tienen que enfrentar en la vida, me toca ponerme en el lugar del otro y ver qué le diría hoy a alguien que está pasando por lo mismo.

Lo que le diría es: "cuando todo se derrumba, te queda solamente aquello que hayas cultivado", y si eso es cierto, y si lo que enseño sirve de algo, entonces estaré a salvo.

Tengo que dejar la culpa y la vergüenza y empezar a sentir que nadie es omnipotente y que el caos claramente no puede prevenirse, que mi cuerpo está a punto de descomponerse y de rendirse. Y que mi cerebro podría haber reventado en cualquier momento.

Aquí estoy.

Entonces el camino es hacia adelante. No hay otra opción. No podría haber sucedido otra cosa. Y tuve la suerte de darme cuenta antes de haber tenido un episodio peor que el que tuve en Londres, hace solamente dos semanas. Tengo que aceptar, dejar de pelearme con la realidad. Y pasar a la acción desde donde puedo, que es abrazando a este Lucas que tiene miedo, a este Lucas que no sabe qué es lo que va a suceder. Sigue pareciéndome irreal cuando digo esto. Trato de cerrar los ojos e imaginarme abrazándome a mí mismo, tratando de contenerme en esta situación. Andreas me acompaña como puede y hablo con mis amigos, pero soy yo el que suele contener a los otros. Es todo muy raro. Nadie sabe cómo ayudarme, porque yo tampoco nunca he dejado que la gente me ayude. Creo que esa es la primera acción que me toca tomar: desarmar la armadura y empezar a ser un poco más vulnerable en este presente.

Sí, ese es el primer paso para estar en paz: hay que abrir el corazón, porque en este momento todo me desborda. Abrir el corazón. A esto, como es aquí y ahora. Dejo aquí y me siento a meditar en el auto-amor, maitri. Me está haciendo mucha falta.

PARQUE DE “DISTRACCIONES”

1 DE OCTUBRE DE 2017, ANTES DE IR A DORMIR

DEDIQUÉ UN MONTÓN de tiempo a ser la mejor persona posible en términos de alimentación consciente, meditación, ejercicio, sueño, hasta de sexo seguro, y la vida te sorprende con lo impensable.

Después de hablar con Brigitte, me siento un poco mejor de haber hecho todo eso. Ella dice que para el tamaño de tumor que tengo y con la ubicación que tiene, extrañamente no tengo ningún síntoma neurológico. Las señales de alerta que sentí pueden haber sido producto de mi conexión con mi cuerpo por el yoga que practico; se le llama interocepción: percibir los espacios internos. Claramente, hay cosas que a la gente no se le ocurre que pueden ser síntomas de un tumor cerebral y que por eso tampoco les presta mucha atención. Los síntomas son inespecíficos, como dolores de cabeza, mareos, vómitos, repentina debilidad en algún miembro o alguna reacción extraña, pero se presentan de forma muy eventual. Eso es porque el cerebro no tiene receptores nerviosos, es imposible que nos duela ese órgano, el cerebro mismo.

Todo el tiempo que dediqué a cuidarme no me salvó de tener que pasar esta experiencia. Como dice Fran Lebowitz: “Los malos hábitos pueden matarte, aunque los buenos hábitos no te salvarán”.

No sé qué va a pasar dentro de 48 horas y es claro que la cirugía tiene que venir pronto. Sin embargo, pienso en estos días que hay en el medio, en este tiempo, que no sé cuánto va a durar. Y las cosas que quiero comer, lo que me gustaría hacer, dándome cuenta de que no puedo salir de la ciudad o subirme a un avión y que todo lo que tenga que suceder tendrá que ocurrir entre mi casa y el hospital. Así que me hice una lista de las cosas que quería comer en los próximos dos días. Y no me importa cómo reaccione mi hígado al respecto. Sí voy a tener cuidado con el alcohol, y voy a continuar sin tomar como lo he hecho durante los últimos años. No voy a escaparme emocionalmente, intentaré no hacerlo al menos.

Voy a comer milanesas, a pedirme un sushi, a comer un helado, aunque me caiga mal el helado de crema. Voy a pedirme un chai con leche de almendras, a hacer papas fritas caseras. Y me voy a comprar una bolsa o dos de palitos de maíz fritos. Se me antojan unos pretzels que voy a rellenar con manteca y mermelada. Y creo que voy a pedir también una bebida gaseosa.

Abro la gaseosa, la pruebo y me sale escupirla. No entiendo cómo alguna vez pude sentir deseo de tomar una cosa semejante. Todos estos malos hábitos, si los sostuviera por un largo tiempo, seguramente me causarían un daño horrible. Pero en estos días no considero que haya mucha diferencia entre cómo estoy hoy y cómo podría llegar a estar con ellos.

Intento meditar y me resulta muy difícil. Si salgo a caminar con los auriculares, grabo lo que pienso y voy hasta la librería que queda en la calle principal y recorro los libros, las diferentes secciones. Hoy voy a comprarme todos los libros que tenga ganas, quiero ver si de esa manera me distraigo. Sé que suena horriblemente superficial. Hace unas líneas acabo de escribir sobre no evadirme emocionalmente.

No quiero perderme de la experiencia de la vida, de lo que pueda ser y de lo que pueda disfrutar a causa de estar creyendo en lo que es lo correcto. Es como si el parque de diversiones estuviera por cerrar en dos horas y quisiera subirme hoy y ahora a todos los juegos a los que la altura me permita entrar.

EFECTOS COLATERALES

1 DE OCTUBRE DE 2017, SIGO DÁNDOLE VUELTAS A TODO

EL NEURÓLOGO con el que hablé ayer me explicó que, aunque es una operación riesgosa, mucho más peligroso sería no hacer nada. Los corticoides son una solución pasajera, y los médicos quieren que ayude a desinflamar todo lo posible. Me preguntó si estaba de acuerdo con proceder con la cirugía y le contesté que sí, que quería saber todo lo que podía salir mal.

La lista de los efectos colaterales es larguísima y muy dura de escuchar. Ahora me toca a mí recibir la noticia, en vez de estar del otro lado conteniendo al que tiene que saber que de esta cirugía puede salir sin ver de un ojo, ver doble, con parte de la cara paralizada, con problemas de audición, de habla o sin poder caminar. Lo mínimo es el riesgo de muerte durante la cirugía… luego podían seguir infecciones, hemorragias y hasta accidentes cerebrovasculares.

Me explicó que la prioridad estaba en retirar todo lo posible del tumor; no obstante eso, la ubicación del tumor era un factor que podía complicar la extracción total. No sé por qué no me lo esperaba. Me costó escuchar que tendría que controlarme varias veces al año, que el tumor podía volver si no conseguían sacarlo entero. Y que no lo sacarían completo si eso afectaba de algún modo mi calidad de vida. Y que además podía no ser posible si estaba adherido a una vena importante del cerebro; por la posición parecía que así iba a ser. Yo asentía mientras escuchaba y lo único que quería era que la entrevista se terminara lo más rápidamente posible para poder respirar.

En mi mente, un meningioma era un tumor no invasivo, que crecía presionando al cerebro, pero no dentro de él. Leif-Andreas me decía que la posición y tamaño del mío era como si un tumor benigno se comportase de forma maligna.

Andreas fue preguntándole al neurólogo si teníamos que quedarnos mucho más en el hospital, porque podía sentir como mis manos se humedecían y le estaba clavando mis dedos de lo fuerte que sostenía las suyas.

Al salir al parque que está enfrente del Ullevaal, nos sentamos en un banco de madera y no nos dijimos nada durante varios minutos. Estábamos los dos mirando pasar los buses y la gente que entraba por

la guardia. Me puso una mano en el hombro; yo lo miré a los ojos: “No importa, la voy a hacer igual. No importa lo que pase”. Me dio un beso en la frente y nos fuimos caminando bajo la lluvia.

MI PEQUEÑO CEREBRO

1 DE OCTUBRE DE 2017, A MEDIA TARDE

NO PUEDO ESTAR quieto un instante.

Después de haber estado a un paso de caminar por las paredes, decido sentarme enfrente de la computadora y revisar mis libros de neuroanatomía para comprender un poco más la ubicación del tumor, lo que hace el cerebelo, y en qué podría estar influyendo.

En mi trabajo he acompañado a personas cuya personalidad ha cambiado después de una cirugía de este tamaño, o que tuvieron consecuencias radicales en su calidad de vida. Por supuesto que estar vivo siempre es mejor que morir una muerte horrible, pero no se me escapan las posibles consecuencias de una craneotomía. Por un lado, es bueno el haber estudiado y saber, y por el otro lado no sirve de mucho. No es una buena alternativa a veces saber, cuando lo que intentas hacer es pensar menos en todo eso.

Hasta hace poco se creía que el cerebelo solamente era responsable de cuestiones motoras, conectando al cuerpo con el encéfalo. Y que estaba involucrado solamente en el movimiento y la regulación detallada del movimiento. Ahora se sabe mucho más al respecto de la función cerebelar, por ejemplo, su rol en la regulación emocional. Se me acaba de hacer un nudo en la garganta acordándome de la última discusión que tuve con mis padres. Nunca se me ocurriría hacer responsable al tumor de las cosas que dije; sin embargo, me hace sentir realmente mal el no tener control sobre mi propio cuerpo y sobre mis reacciones.

El tumor está en un lugar donde existe como una membrana rígida que separa el cerebelo del cerebro, que se llama tentorial, y debajo de esa membrana hay un montón de vasos sanguíneos. El cerebelo, que ocupa únicamente el diez por ciento de la capacidad total de la masa encefálica, tiene el 50 % del total de las neuronas que tiene nuestro gran cerebro en combinación. “Cerebelo” viene del latín y significa “pequeño cerebro”. Tiene dos hemisferios que están unidos por una estructura muy angosta que se llama vermis, que significa en latín “gusano”. Su estructura está muy arrugada y tiene un montón de relieves y de fosas, donde hay innumerables células que solo existen ahí y que no pueden ser reemplazadas por ninguna otra.

Cuando el cerebelo no funciona por alguna causa hereditaria o daño cerebral, o por los efectos del alcohol, hay mucha dificultad para

caminar, esas sensaciones de borrachera o de torpeza. Y también tiene mucho que ver con cómo se genera el sentido del equilibrio, porque allí está la percepción del ambiente. El sentido de la visión pertenece al cerebro, de hecho, las células que están en el fondo del ojo son parte del cerebro; las células que componen la retina han sido partes del él y durante el proceso de gestación fueron empujadas hacia delante para formar los ojos. Más allá de esto, gran parte de nuestra conexión con el exterior proviene del cerebelo.

Éste influye también en la forma en la que construimos y regulamos lo que sentimos y cómo lo expresamos. Se sabe que también tiene relación con la conformación de la memoria, del lenguaje, de los estados de ánimo, y de la atención.

No sé qué es lo que va a salir de esta cirugía. Me resulta difícil distinguir qué es lo que ya ha sido afectado por el crecimiento del tumor, y qué es lo que va a pasar cuando salga de esto y mi cerebro empiece a recuperarse.

Por lo que he visto en algunos consultantes, tarda hasta cinco años el cerebro en recablearse a sí mismo, desinflamarse, formar nuevas estructuras. Hay por supuesto una gran oportunidad con la neuroplasticidad, con la capacidad del cerebro de autorrepararse y encontrar el equilibrio. Pero a veces también en ese proceso de reforma hay cosas que se pegotean o que empiezan a funcionar distinto. Lo que sea que pase, ya no seré exactamente el mismo.

EL FUTURO LLEGÓ HACE RATO

1 DE OCTUBRE DE 2017, AL ATARDECER

NO SIEMPRE FUI una persona de ciencia. Hace casi quince años que no consulto a una tarotista. Durante mis ataques de pánico, cuando todavía trabajaba en el mundo corporativo, era una constante. Cuanto más profunda la tormenta, más quería alguien que me sacara de la confusión que tenía en mi cabeza y me mostrase el camino. Quería certezas, un mapa que seguir o que evitar. La ansiedad era el motor de esa compulsión.

En esos años fui a astrólogos, lectores de registros akáshicos, a que me tiraran las cartas o a que me armonizaran con el péndulo hebreo. Buscaba alguien que me mostrase el orden y el sentido que yo era incapaz de ver, que me mostrara cómo todo en algún momento se resolvería. Creía que el guion de mi vida estaba escrito en algún sitio y que yo solamente tenía que abrirme a dejar que alguien lo leyese.

De todas esas personas aprendí algo. Algunos eran excelentes terapeutas, que ponían en las estrellas o en unos rectángulos de cartón impresos el origen de sus palabras. Otros vendían miedo y desconfianza a mi propia capacidad de analizar las cosas. “Tú eres incapaz de ver el plan maestro, tú no conoces lo que está escrito en el cielo”, me decía una astróloga que vivía en el barrio de Once, a quien consultaba a menudo por entonces. Cuanto más la iba a ver, más necesitaba volver a hacerlo. Visita tras visita, minaba mi autoestima y mi poder de decisión contándome cómo Quirón estaba posicionado en mi carta astral, o cómo tenía que sostener una decisión para contrarrestar la luna en ese mes. Me aliviaba pensar que había cortado una relación o hecho un gasto importante porque estaba escrito que así debía ser. Durante esa época no hice otra cosa que tercerizar mi ansiedad de respuestas. No me hace feliz reconocer que llegué a poner en sus manos resoluciones que yo no quería tomar. Prefería confiar ciegamente en algo que no podía verificar, antes que explorar y vivir en la incertidumbre.

Y es precisamente eso lo que no soporto ahora: no saber por qué tengo una pelota de golf en el cerebro, hecha de la misma sustancia que debería estar protegiéndolo. Es inevitable querer leer entre líneas… ¿Exceso de defensa? Y si fuera algo más literal: ¿células inmunes atacando una amenaza que ya no existe?

Estos tumores son poco conocidos, y como crecen tan lentamente es muy difícil identificar la causa. Puede ser una alteración genética,

exceso de radiación en mi cabeza durante mi niñez… Las teorías de la conspiración hablan del uso de teléfonos celulares durante los noventa.

Tengo un nudo que va desde mi garganta a la boca del estómago y siento que inhalo más que el aire que llega a salir. Mientras miro por la ventana siento que quizá quiero llorar y no puedo, y me pongo a mirar el cielo sin pestañear, esperando que caiga alguna lágrima que abra las puertas de este nudo de angustia que me toma entero. No pasa absolutamente nada. Eso sí, no puedo parar de pensar. Tengo hambre de alguna respuesta, de algo que calme a esta fiera desesperada por certidumbre.

TELA DE ARAÑA

18 DE SEPTIEMBRE DE 2009

EN MIS ÚLTIMOS AÑOS en Madrid, mientras estudiaba psicología transpersonal, muchos de mis compañeros coqueteaban a escondidas con las investigaciones de Christian Flèche y Ryke Geerd Hamer sobre la relación entre las emociones y las enfermedades. De hecho, el libro de Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke llamado La enfermedad como camino, publicado unos años antes, era compartido por debajo de los pupitres y a espaldas de nuestros profesores. Todo lo compartido en esos trabajos tenía olor a revolución y a solución definitiva: se podía controlar la causa de toda enfermedad.

Así terminé en Barcelona acompañando a Maribel, una compañera de estudios, a un curso de fin de semana, dictado por un naturópata que disertaba sobre una técnica novedosa: analizando tus "emociones no resueltas", podías sanar síntomas físicos sin importar la severidad de los mismos. Desde gente con cánceres terminales hasta problemas mentales parecían haber sanado de forma casi milagrosa siguiendo los protocolos que enseñaba este naturópata.

Nos tomamos un tren en Atocha y al llegar a la ciudad callejeamos por el Barri Gotic hasta este centro de salud holístico.

En esa oportunidad, tenía como invitado a un enfermero francés que llegó a dibujar un mapa completo de qué órgano enfermaba con qué emoción. Todo empezó como un viaje fascinante a la relación de la mente con el cuerpo y cómo hormonas y neurotransmisores modificaban comportamientos orgánicos, y sobre susceptibilidades a desarrollar diferentes patologías. En un punto, todo se torció. El curso terminó en una revolución con la mitad de los asistentes abandonando la sala, conmigo incluido. La tormenta se desató cuando el catalán que daba el curso terminó afirmando que una víctima de un accidente de tráfico, presente en la sala, se había causado a sí misma ese padecimiento para autocastigarse. Sí, "había chocado y perdido la vista de un ojo para asegurarse de no ver aquello que la avergonzaba". Lo dijo con una certeza aplastante, y mientras la discusión transcurría, el grupo se dividió en dos: los que no podían creer lo que estaban escuchando y los que estaban maravillados por la relación causa-efecto, para ellos ahora evidente. Mientras yo guardaba mis apuntes y me ponía el abrigo, lo escuchaba decir: "Hay gente que no está lista para sanar porque no quiere hacer lo que tiene que hacer. Enferma el que quiere".

Camino a Sants, la estación de la que salían los trenes de regreso, no dejaba de darle vueltas en mi cabeza al límite entre la ciencia que conocía y lo que acababa de escuchar. Aunque me consta y he estudiado la relación entre lo que pensamos, lo que sentimos y nuestra salud, la sobresimplificación de la relación que existe entre estas categorías es peligrosa. Entiendo que alguien pueda chocar porque está distraído por sus preocupaciones, pero ¿puede realmente llegar al punto de querer perder un ojo por ello?, ¿somos seres tan cargados de simbolismo que causamos la pérdida de un ojo para no "ver" algo? Todo esto me hacía acordar a los escritos de Freud y su libro La interpretación de los sueños. ¿Existe un diccionario tan preciso sobre el padecimiento humano? Me tomó unos diez minutos darme cuenta de que Maribel estaba entre las que se habían quedado a escuchar el resto de la disertación.

Hoy tengo la misma reacción física que entonces. Un vacío en la boca del estómago, como si me estuviera asomando a un precipicio y tuviese miedo de caer al vacío. ¿Y si soy yo el que no quiere ver en este momento? ¿Si es mi cuerpo con la voz de un síntoma hablando sobre un conflicto que tengo que atender?

La PNEI (6) estudia la correlación que existe entre esta compleja red que nosotros somos, y de muchas maneras me recuerda al budismo con su idea de que todo está atado entre sí, que una cosa es causada por muchas otras. Vivimos en una compleja tela de araña con conexiones que aún no comprendemos. Eso me resulta más orgánico, pero quizá soy yo que "condicionado por la ciencia obsoleta", como decía el naturópata que dictaba aquel curso, "me resisto a ver".

¿Y si fuera todo mucho más simple?, ¿qué pasaría si hubiese una causa emocional por la que yo me hubiese hecho este tumor como aquella mujer "hizo" ese choque? ¿Puedo hacer algo para detener este proceso que huele a autodestrucción?

---

6. PNEI es el acrónimo de psiconeuroendocrinoinmunología, una ciencia médica mixta que explica la correlación que existe entre lo que

sentimos, lo que pensamos, nuestro sistema nervioso, el endocrino y la respuesta inmune. Esta disciplina ha conseguido explicar, basada en evidencia medible, cómo predisponemos el cuerpo hacia la salud o la enfermedad, por qué algunos padecimientos aparecen en algunas zonas del cuerpo y no en otras, pero aún es un terreno fascinante por explorar. Nada de lo que Flèche, Hamer o Dahlke investigaron forma parte de los descubrimientos de la PNEI, es importante mencionarlo.

MARIBEL

1 DE OCTUBRE DE 2017, TRES HORAS MÁS TARDE

“HOLA, perdón por contactarte así de la nada. Me acaban de diagnosticar un tumor cerebral”, le escribí en un mensaje directo por Facebook. Ella es la que se había quedado en el curso aquella tarde en Barcelona y hoy es, además, biodescodificadora transgeneracional. En su trabajo indaga sobre las causas emocionales de las enfermedades y los traumas que se pasan de generación en generación dentro de las familias. Me contestó a los pocos minutos, pidiéndome mi número de teléfono para llamarme por WhatsApp.

La conversación no fue sencilla. A lo largo de los años seguimos en contacto, terminamos juntos la carrera, pero ese fin de semana fue el principio de dos rutas bien diferentes para los dos. Yo soy el de la evidencia pura y dura, y ella la de los actos de fe. Yo soy budista, casi existencialista, y ella le reza al arcángel Miguel todas las noches. Nos tratamos con mucho respeto, y a la vez se nos hace muy difícil entendernos el uno al otro. Hablamos el mismo idioma, aunque con un lenguaje completamente distinto.

Me pregunta si estoy listo para ver lo que causó a este tumor, si estoy preparado para soltar la constante negación que vengo alimentando a lo largo de toda mi vida, si estoy dispuesto a “ver”. Le digo que sí, y en el momento en que esa palabra sale de mi boca, por primera vez desde el día del diagnóstico, se me cae una lágrima. Y a continuación se desata una catarata que no pude detener, mezclada con hipo y mocos. En un momento se hizo tan intensa que dejé el teléfono sobre mi regazo y me tapé la cara con las manos para intentar contener ese desborde. Después de un par de minutos y de limpiarme con las mangas de mi suéter, le dije a Maribel que seguía ahí esperando amorosamente, que estaba listo.

Ella me pide datos sobre la localización y lo que sé de mi tumor. Me dice que hay un par de protocolos a seguir, actos simbólicos, rituales de “psicomagia”,(7) que ella sabe que ayudan a reducir los síntomas. Le pido que me explique qué es lo que vamos a hacer. Y me dice que consiste en mezclar, como si se tratara de una ceremonia chamánica, actuar algunas cosas, caminar sobre unos papeles escritos con frases clave, y algunas visualizaciones. Maribel me asegura que si tuviese tiempo para hacer una cuarentena de desconexión total, siguiendo las instrucciones que me iba a dar, entonces sería muy probable que la cirugía ya no fuese necesaria.

Aunque una parte de mí siente gran alivio al escuchar eso, otra se pone en alerta. Ella me pide que confíe, y que me deje guiar. Yo estoy agotado, y mi mente me exige certezas. Lo único que sé es que la cirugía será en algún momento en los próximos días, y el resto es un salto hacia lo desconocido. Si hablamos de meternos en lo inexplorado, el resto de nuestra conversación bordea entre la medicina, la fe, la cultura popular y la intención desgarradora de hacer sentido de todo esto.

Maribel me hace una serie de preguntas sobre mi familia y me cuenta, según el diccionario de síntomas de la biodescodificación, el origen de un tumor cerebral de estas características. Dice que esta "meningitis", la inflamación de las capas que cubren al cerebro, causó el meningioma; que el tumor es en definitiva una expresión aún mayor de esa inflamación. Me cuenta que la emoción más asociada a esta dolencia es la ira y que yo seguramente la siento de manera intensa por algún agravio intelectual o físico que sufrí en el pasado. Muy probablemente fue algo que me afectó de forma reiterada y sistemática. Mi cabeza hizo y hace muchos esfuerzos intelectuales para comprender la situación y simbólicamente "echa humo". Viví, según ella, constantemente intentando demostrar mi valía e inteligencia, dando explicaciones exageradas sobre las decisiones que tomé. Termina afirmando que "el tumor es una consecuencia física de pensar demasiado".

Se me cruzan por la mente decenas de imágenes de bullying escolar en mi infancia, la cantidad de veces que estuve en situación de no sentirme comprendido, el acoso y los golpes con los que crecí; hasta que me convertí en alguien a quien la gente le tuviese respeto o miedo. Por otra parte, no sé qué creer al respecto, ¿quién no siente que reflexiona demasiado?, ¿quién no tiene dificultades para expresar el enojo?, ¿toda la gente que vive lo que yo viví tiene un tumor cerebral?... Suspiré profundamente...

A mi excompañera de estudios no le gustó mucho mi reacción, porque con un tono seco y tajante me dijo: "Quizá no estés listo para sanarte, y debas pasar por esto para aprender a cuestionar todo menos". Le dije que no quería perderme la oportunidad de sanar, que quería escuchar lo que tenía para decirme, que había recurrido a ella para encontrar una respuesta a este momento tan difícil para mí.

Le pregunté qué pensaba de las causas que la neurooncología da para los meningiomas, y me respondió que “no se enferma el que puede sino el que quiere”. “¿De verdad consideras Maribel que esto me lo causé yo mismo?”, le dije con una sensación de incredulidad que nacía del peso de todas esas emociones no resueltas del pasado. Ahora fue ella la que suspiró del otro lado y me contestó: “Duele verlo así, la gente no lo hace con la intención de causarse daño sino de iluminar una parte de su ser que está en la sombra”. Y agregó que quizá haya sido algo originado por generaciones anteriores de mi familia y encarnado en mí, que quizá yo “estaba queriendo proteger la cabeza de familia” a través de este deseo de control.

Entiendo que ella intentó darme todas las herramientas que había aprendido, estaba muy entusiasmada con que hubiese decidido buscarla para trabajar esto. Le pedí disculpas y, con algunas bromas mediante, hicimos juntos el protocolo necesario para descodificar el tumor y prepararme para la cirugía que, según ella, al no tener tiempo para hacer mi proceso, sería inevitable.

Reconozco que pararme sobre esos papeles, escritos con mensajes poderosos de permisos e independencia, el hecho de decir en voz alta que me escuchaba y que permitía que esto pasara a través de mí, me resultó liberador. Sí, sentí alivio emocional al poder poner en perspectiva mi travesía hacia la operación, y mi cerebro enseguida agradeció el hecho de ponerle una causa probable a esto. Esa hambre voraz de certezas parecía estar calmándose.

Decidí no compartir esto en el blog de momento, porque las líneas entre la ciencia y la creencia me resultan muy difusas y me asusta la idea de que a alguien se le ocurra no tratarse clínicamente después de hacer una sesión como la que acabo de tener con Maribel. A veces, cuando las respuestas se acaban, el pensamiento mágico viene a rellenar huecos para calmar el hambre de razones, aunque sean tan terribles como estar atentando contra la propia vida.

Andreas golpea amorosamente la puerta de mi oficina y cuando abro tiene una bandeja con sopa de miso y un plato lleno de arrollados de verdura. Me despido de Maribel que me dice que quizá haya llegado el momento para mí de “pensar menos y poner menos distancias”.

7. La psicomagia es una técnica terapéutica, creada por Alejandro Jodorowsky, que conjuga los ritos de los chamanes con el teatro y el psicoanálisis, para provocar en el paciente una catarsis.

EL CONEJO BLANCO

1 DE OCTUBRE DE 2017, DESPUÉS DE CENAR

CUANDO LA GENTE que me lee en las redes sociales comenzó a enterarse, además de comentar en mi blog o en los últimos artículos que había hecho en Instagram, empezaron a darme “me gusta” y a comentar cosas muy viejas. En general eso es raro: en estos medios todo es inmediato y bastante efímero. Algunos iban inclusive hasta un año hacia atrás.

Los comentarios me llenan de escalofríos y me cuesta respirar al leerlos, quizá quedé sensible después de esa sesión con Maribel. Todos son mensajes de apoyo, usando mis mismas palabras, tomando los mismos mensajes que yo le había dado a decenas de miles de personas durante todo este tiempo. Inclusive hay alguno que dice que “yo ya tengo las herramientas para atravesar esto”. Y esto me abre los ojos.

Yo estaba buscando respuestas fuera. Al abrir un mensajito de Itatí, una exalumna, leo “como tú me dijiste tantas veces, todas las respuestas están en ti”. Todo está aquí, me digo poniéndome una mano sobre el pecho. En momentos de flaqueza uno pierde el norte y va detrás de lo que considera soluciones mágicas, infalibles. Yo hoy era ese “uno”, perdido en mis propios laberintos mentales y mis debilidades, mi ansia de orden y sentido.

Creí que comprendía, decía las cosas que me parecían adecuadas o que había aprendido a repetir. En realidad, estaba haciendo una muy buena predicción: esto era mucho más profundo. Mientras las certezas que Maribel me había dado empezaban a sentirse llenas de agujeros, esto que decían otros resilientes me llegaba desde otro lugar.

Al seguir leyendo, algunos dicen que es una oportunidad para reinventarme, para poner a prueba las enseñanzas. Me acuerdo de uno de mis maestros que decía “uno siempre sueña, en estos momentos, con reconstruirse, con volver a ser aquel que fue antes de caer en esta especie de vacío o túnel sin fin, como cuando Alicia cae en el país de las maravillas siguiendo al conejo blanco”. Alicia al final de la historia vuelve; nosotros, si somos valientes,… “jamás volvemos al sitio de donde nos hemos ido”, agregaba.

Sí, el tumor es mi conejo blanco. Y yo estoy aquí con “bebe esto”, “come aquello” y viendo cómo todo cambia a mi alrededor. Alicia no se detuvo a preguntar por qué las flores hablaban o las galletas la hacían cambiar de tamaño. Ahí Maribel estaba en lo cierto.

Quizá pueda tener la valentía de no querer comprenderlo todo, de tomarme menos en serio a mí mismo, de ser más incoherente e imperfecto. Y, sobre todo, a aplicar en mí aquello que tanto predico.

Como si se hubiese caído finalmente un velo, puedo conectarme con el espacio del que había sido testigo tantas veces, el lugar vulnerable del que pierde todo lo que tiene bajo sus pies, donde nada tiene sentido y eso tampoco importa demasiado.

Tomé la libreta en la que escribo los textos que comparto en mis publicaciones y en mi blog. La llevo a todos lados y tiene manchas de chai, varios de esos aros de tazas de café para mantenerla abierta con el viento en las terrazas, números de teléfono anotados en esquinas que después nunca encuentro. En la primera página dice en letras mayúsculas de imprenta “textos para publicar”. Tacho con una fibra gruesa negra la última palabra y escribo debajo “aprender a vivir cuando todo se desarma”.

Sí confío en lo que dicen aquellos que me leen, y en lo que la tripa me dice, parece que una parte de mí, a la que quizá hoy pueda llamar “Maestro interior”, venía preparándose desde hacía rato para esto. De hace tiempo a esta parte, estaba dándome estos mensajes sobre la impermanencia, sobre las teorías que nunca se concretan, sobre las enseñanzas del budismo laico, un mapa sobre cómo atravesar las tormentas perfectas en las que la vida te sumerge.

La diferencia entre la charla con Maribel y esto que está delante de mis ojos ahora es que puedo verificar en la mirada de los otros, en mis propias palabras inclusive, que es así. Es hora de, literalmente, andar yo mismo el camino que venía trazando para tantos, y parece también que para mí mismo. Como en la canción de Lou Reed, camina por el lado salvaje.

TU LADO SALVAJE

HAY un momento en el que uno no está en ningún lado. Se cae el velo, todo es nuevo. Sabes que hay que cruzar para llegar a alguna orilla, y te parece imposible dar dos brazadas seguidas.

Yo me sentí un verdadero impostor, por repetir tantas veces mensajes y cuestiones que ahora mismo me cuestionaba, que no sabía qué sentido tenían, ahora que nada parecía tenerlo. Me quería cuidar de todo con una "receta perfecta". Es imposible hacer algo así.

Es una parte natural del proceso, dudas de todo, se abre el panorama, estás casi sin parpadear; es como despertar. Una amiga a quien quiero mucho me decía que "despertar es desaprender, perdonarte y meditar".

Lo primero que pienso al volver a verme en este momento, al verte conmigo en este lugar, es en la importancia de amarte, de dejar de culparte por lo que estás pasando. Si pudiera aconsejarte algo aquí y ahora, te pediría que te trates con más amor, que mires la forma en la que te estás hablando, qué cosas te decís.

Fallar quizá sea una bendición; que todo se desorganice puede ser lo que necesitabas para poder ir más profundo. Sin este caos puede que nunca hubieras querido salir de tu "zona conocida". Algunos la llaman "zona de confort" pero yo no me animo a tanto, a veces lo conocido es incómodo y nos quedamos allí porque es a lo que estamos acostumbrados.

Estuviste un tiempo navegando en una dirección, haciendo todo lo que creías correcto, y ahora hay algo que parece que te explota en la cara. Perdónate. Te cuidaste lo mejor que podías, hiciste lo que sabías. Todos son actos de amor. Compasión contigo. Te lo digo y me lo digo. Ya te había avisado que a veces fui duro conmigo y que me hace daño leerme en esos momentos.

No busques certezas fuera, es muy tentador ir detrás del pensamiento mágico, de la causa única, de la piedra filosofal que lo explicará todo. Ve hacia adentro.

A veces suponemos que sabemos, aunque estamos en medio de la tormenta.

Cuando empecé a estudiar y a practicar budismo, un maestro al que me acerqué cuando estaba saliendo de mi vida corporativa, me decía: "Todo está multicausado, casi nada proviene de una sola cosa. Nadie sabe a ciencia cierta de dónde viene esto que estamos pasando".

Fíjate lo que te estás diciendo. Respira, inhala profundo. Y observa todos esos pensamientos, todos esos juicios sobre por qué estás donde estás. Trata de transformar esas palabras de autoagresión en actos de amor, en la

forma en la que le hablarías a un niño que está aprendiendo a caminar.

Quizá lo que se avecina es un salto al vacío, un paso grande e indispensable que seguramente tendrá consecuencias. No hay decisiones sin consecuencias. Siempre se pierde algo.

Para poder dar un paso tan complejo, a veces hay que ir detrás de aquello que es tan necesario como el aire: si el resto se pierde, entonces se pierde. En este caso, para mí era y sigue siendo la vida en conexión con los que amo. Mi vida nunca fue perfecta y no lo será nunca.

Yo no puedo decidir por ti, y no me cabe duda de que lo que necesitas para centrarte en medio de todo esto está dentro de ti. Mira hacia adentro; menos certezas externas, menos tarotistas, cartas astrales y, sobre todo, menos Google.

UNA BRÚJULA EN LA TORMENTA

EL MAPA DEL TESORO

15 DE OCTUBRE DE 2010

CUANDO ESTABA en el ashram en Rishikesh haciendo servicio, nos juntábamos con otros voluntarios miembros del staff a charlar sobre diferentes temas. Muchas conversaciones eran muy profundas, y orientadas a cuestiones espirituales.

Algunos estábamos allí de paso un par de semanas o un mes, pero este

australiano llevaba ahí mucho tiempo y pensaba quedarse mucho más. Estaba escribiendo una tesis para un posgrado. Douglas había nacido en 1950, aunque al llevar la cabeza rapada podía parecer mucho más joven.

Los dos hacíamos "tareas de asistencia en la cocina", que era principalmente una forma elegante de decir que lavábamos los platos metálicos y bandejas de más de doscientas personas dos veces por día. En esas charlas interminables con las manos sumergidas en piletones de agua jabonosa, a Douglas le llamaba la atención mi interés por conocer y justificar la razón de todo. Me decía que yo estaba demasiado en mi cabeza, muy poco en mi corazón, que para mí todo era intelectualidad, y que iba a decepcionarme mucho en la vida si seguía ese camino. En un momento, me citó una frase de Rumi que me desarmó por completo:

"Tu tarea no es buscar el amor, si no simplemente busca y encuentra todas las barreras dentro de ti que has construido para separarte de él."

Y me dijo que tengo que conocer a alguien que seguramente va a poder explicarme esto mejor que él. ¿Es posible que yo haya construido murallas para protegerme de los demás, en vez de tender puentes? Toda esta búsqueda espiritual, todo este andar por el mundo, no era otra cosa que sentir que necesitaba pertenecer a algo. Esta frase de Rumi sonaba a que la responsabilidad de no sentirme parte de algo más grande era toda mía, y se me encogía el corazón de pensarlo.

Todo lo que sigue después es muy difícil de comprender si nunca estuviste en India. Me da una dirección para ir a ver a este swami que, en vez de estar compuesta por el nombre de una calle, un número y el nombre de un pueblo, son garabatos. El papel está repleto de dibujos de edificios, líneas de dónde doblar y cuánto caminar, algo que parece una víbora gigante o un arroyo, y finalmente una descripción de la casa a la que tengo que llegar. Lo más parecido al mapa de un tesoro que nadie me había dibujado en la vida. Le pregunté si había alguna forma de pedir cita, y se me rio en la cara. Me dijo que esto era

Rishikesh: lo que tenía que hacer era ir hasta allí y esperar.

Me llevó un par de días tomar la decisión. No sabía si visitar a este tipo de gurús o maestros era para mí; me causaba mucha incomodidad la idea de ir a un lugar desconocido con una pregunta sobre “el amor”.

NUNCA DIGAS MI NOMBRE

21 DE OCTUBRE DE 2010

EL MAPA de Douglas era casi perfecto. Llegué hasta la casa en menos de dos horas de caminata. Sentía un nudo en el estómago y varias veces estuve a punto de dar la vuelta. Esperé en una fila en la calle durante horas, en medio de turistas europeos y muchos locales que venían como en peregrinación sagrada.

Cuando finalmente me siento frente a este hombre corpulento de mirada dulce, le digo que me manda Douglas. Le cuento en qué ashram estaba haciendo servicio, y le pregunto sobre la frase de Rumi y su verdadero significado.

Me mira de arriba abajo. A mí me surge acomodarme un poco los pelos que me crecen en cualquier dirección y tratar de ocultar el pequeño agujero que se me hizo en la rodilla del pantalón poniendo una mano encima. Me dice: "¡Entonces viniste aquí a aprender sobre el tantra!"… Le respondo que no, que de ningún modo, y me ruborizo. Se ríe como si le hubiera contado un gran chiste.

"¿Qué tiene de malo el tantra?", pregunta. Empiezo a hablar con mucha vergüenza del sexo y de lo que considero que es el tantra, tratando de mirar a otro lado, maldiciendo el momento en el que acepté venir a hablar de esto. El maestro larga otra sonora carcajada y me mira fijamente levantando las dos cejas: "Olvídate de lo que sabes", lanza.

Ahí supe que en realidad el tantra es entender la relación del todo con el todo y con cada una de las partes, en esta profunda interdependencia, donde todo es parte de lo mismo. El maestro me explica que es como el tapiz que tiene colgado, y señala la pared donde una escena muestra a Shiva y a Shakti en un abrazo profundo y amoroso. Me señala un detalle rojo por encima y otro detalle del mismo color que está por el centro. Levanta una esquina del tapiz y me muestra cómo esos dos puntos, aparentemente separados en el frente del tapiz, forman parte de lo mismo: un hilo los une.

Ese hilo que va de punta a punta del tapiz, es uno de los tantísimos que van por detrás uniendo diferentes cosas que, vistas por delante, son una figura ordenada. Por detrás, el tapiz es realmente un caos. Casi, hasta parece más grueso por detrás que por delante. "¿Cuánto vale tener esta respuesta?", pregunta. "No sé, dígame cuánto es lo que tengo que pagar para aprender sobre esto", respondo. Y me dice que él es un renunciante, que no quiere nada, que no está buscando tener dinero, pero quiere que me vaya de India sin nada.

Y ahí me río yo, porque esa situación me resulta ya bastante difícil. No porque no pudiera desapegarme de las cosas, sino porque en este camino de dejar Madrid para irme a vivir a Buenos Aires, ya había

vendido lo que tenía. Había puesto las cosas en valijas, estaba decidido a irme. Por otra parte, cuando me fui a India, lo hice prácticamente con nada. Llevaba pocas cosas en la mochila sabiendo lo que es vivir en un ashram: no necesitas nada.

“Bueno, si es así, vas a tener que ingeniártelas y ver cómo te vas de India sin nada”, expresa. Lo cumplí. Me fui simplemente con lo puesto y en una escala del aeropuerto me deshice también de la campera para el frío. Lo único que me llevé realmente de India fue el tigre de peluche atado a la espalda, mi cuaderno, y todo lo que había aprendido. Nada más.

Me llevó varios años poder recuperar los libros de filosofía que había comprado en Munger y también poder reconocer la importancia de esas lecciones que tuve de parte de este maestro. Creo que recién hoy, con este desafío, llegué a entenderlas.

Nos encontramos varias veces durante mi estadía en India. Me dijo que jamás repitiese su nombre fuera de esas cuatro paredes, que él era en realidad el espejo en el que cada uno necesitaba verse, quien creaba la conexión con la fuente, que solamente era un canal: el que derribaba las barreras que creábamos para separarnos del amor.

EL CUADERNO ROJO

2 DE OCTUBRE DE 2017, JUSTO DESPUÉS DE MEDIANOCHE

EN MOMENTOS como estos necesito poder hablar con alguien que me entienda. La distancia a veces lo hace posible. La tecnología ayuda, pero siento que para esto hoy tendría que poder volver a India, tendría que poder volver al ashram, hablar con la swami en Londres y nada de eso es hoy posible.

Me paro enfrente de la biblioteca y empiezo a mirar mis libros: han sido en muchas situaciones mis maestros, me han enseñado tanto y me han permitido descubrir realidades y vivir vidas que de otra manera hubiera sido imposible. Mientras recorro los estantes, llego donde están todas mis libretas, los cuadernos que he ido coleccionando a lo largo de los años y donde he escrito durante décadas. Entre todas ellas, hay un cuaderno que es diferente al resto: son todas negras o de espiral, y este es rojo y de tapa dura.

A partir de las voces de todos mis maestros, de las palabras de todos mis mentores, de las personas que me han amado y me han enseñado lo más hermoso que he aprendido; a partir de todo eso creé a este maestro. No tiene nombre y tiene todos los nombres. Se llama como mi abuela, María, como el gurú de las afueras de Rishikesh, como la monja budista con la que hice las prácticas de psicología zen en Glasgow, como esa parte de mí que siento más iluminada y en contacto con algo más grande. Todo eso originó a esta especie de "Maestro interior" que suma a todas las representaciones internas de las personas externas que han formado parte de mi vida. A algunos los he conocido quizás a través de libros o conferencias, o simplemente son ideas que surgen en mi cabeza. Tiene la cara de uno de mis más grandes maestros, y de los más duros que he tenido en la vida. Y es aquel maestro que conocí en India que me dijo que jamás podría repetir su nombre fuera de la sala en la que nos encontrábamos.

Ese maestro que creé entre todos ellos no existe en ningún lugar físico, excepto en mi mente. Y cuando necesito hablar con él, cuando necesito acceder a esa sabiduría interna, para conectarme con lo que ya sé, abro este cuaderno rojo. Este cuaderno Rivadavia con papel araña, con tapa colorada, va conmigo desde hace unos ocho años.

A través de este cuaderno aprendí a traer a esa persona, a esa voz perdida. Ese acto de invocación es simplemente sentarme y hablarle. Ese ritual empieza con respirar profundo, escribo una frase en forma de pregunta, luego escucho lo que el guía me diría, y escribo la respuesta en esas páginas.

Cada una de esas palabras vienen de mí, de lo que compartí con cada uno de ellos, de lo que maduré o llegué a entender a lo largo de los años. Algunos creerían que lo que hago es un ejercicio para canalizar a los espíritus que viven en algún lugar. Para mí es darle vida a esos

recuerdos, a esas personas que tanto hicieron por ayudarme a despertar a través de la cara y la voz de ese gurú tántrico de Rishikesh. Es un acto de sanación personal. Hoy me siento otra vez a escribir en él.

MENTE DE SURFER

2 DE OCTUBRE DE 2017, SIGUE LA NOCHE EN VELA

A MITAD DE LA NOCHE, estoy sentado en el suelo de mi oficina con una pila de libros y libretas, y en lo único que pienso es en buscar refugio en lo que sé. Me acuerdo de las charlas con “aquel que no debe ser nombrado” y de su enojo con mi necesidad de hacer pasar todo por la mente, por el conocimiento, por una explicación concreta.

Es lo que me sale instintivamente: investigar, confirmar, crear algún tipo de certeza.

Inclusive en el budismo hay una enseñanza muy clara de cómo utilizar el caos para el crecimiento personal. Allí aprendí a no querer controlar aquello que no conozco y aceptar las propias limitaciones de mi mente para entender lo que vivo.

Un maestro de la línea del budismo tibetano me decía que para enfrentar el caos existían tres caminos: el camino de abandonar la lucha, el camino de tomar el veneno como si fuera una medicina, y el camino de aceptar que todo lo que se manifiesta es una expresión de la sabiduría.

El primer camino, el de la no-lucha, me lo explicaba diciendo que lo único que había que hacer era sentarse y meditar. Había que volver siempre a la respiración y había que rendirse a lo que sucedía en el mundo, sin tratar de comprenderlo, sin tratar de hacer nada al respecto. Me decía que ese camino no era para todos y que muy probablemente no consiguiese lo que buscaba allí. Decía que yo tenía una mente inclinada a la confrontación, y el hecho de que no me gustara escucharlo, comprobaba lo que me estaba intentando enseñar.

El segundo camino era utilizar aquello que yo consideraba un veneno, aquello que me sacaba de eje, para despertarme. Esa es, si uno lo piensa, la base del Tonglen, una técnica de meditación budista. En vez de huir de las cosas que nos pasan, tratar de traerlas hacia el corazón. En este ejercicio constante de vivir en un mundo lleno de desastres y de injusticias, emplear todo como un camino de iluminación. Hermoso y durísimo.

El tercer camino dice que tome al caos como la manifestación de la sabiduría del mundo, como el volcán que explota para liberar presión debajo de la corteza terrestre. Me dice que me imagine como alguien realmente ya despierto, y que vea al mundo como algo que es sagrado en sí mismo. Todo lo que sucede es parte del camino de iluminarse. La sabiduría, me decía, es la base de la libertad porque cuando somos sabios, realmente sabios, entendemos al mundo como es.

Y me decía que soltara mi necesidad de comprender las cosas, y que me parase frente a lo que sucede como alguien que usa todo lo que

pasa como una forma de moverse a través de la experiencia.

Recuerdo mirarlo un poco perplejo, sin estar seguro de estar entendiendo del todo lo que me estaba diciendo. Pienso en alguna imagen que ayude a mi mente limitada a entender la grandeza de ese tercer camino. Se me vienen a la mente las mareas, las olas… y las tablas de surf. Curiosamente, ese fue un destello de iluminación, y le digo a mi maestro "¡Maestro, un surfer!". Y me responde riéndose: "¡Sí, sí, Casanova, un surfer!".

FLECHAS QUE SE TRANSFORMAN EN FLORES

2 DE OCTUBRE DE 2017, PROBABLEMENTE A LAS 2 A.M.

ANDREAS abre la puerta de la oficina para asegurarse de que yo esté bien. Me pregunta si quiero que veamos algún capítulo de Friends para distraernos un rato y me ofrece un té. Le digo que estaba tratando de encontrar una historia que me contaba la monja con la que hice mis prácticas en Escocia, una historia sobre Buda momentos

antes de iluminarse. Creo que me vendría bien iluminarme, aunque sea un poco. Le prometo que en un rato intentaré irme a dormir. La historia que estaba tratando de encontrar en mi cuaderno rojo es la que sigue:

"Se dice que una noche Buda estaba por obtener finalmente la iluminación y que se sentó debajo de un árbol. Mientras estaba allí, las fuerzas de Mara, ese demonio que buscaba impedirle el camino, empezaron a dispararle flechas para distraerlo. Buda, con amorosa presencia, transformó cada una de esas flechas en flores."

Y aquí quiero referirme a la flecha que en este momento atraviesa mi corazón: skandha mara, la ilusión de especular que debemos recomponernos, volver a ser quienes éramos justo antes de derrumbarnos frente al caos.

La invitación, me decía esta monja, era dejar que todo se derrumbara y en vez de intentar volver a ser la persona que fuimos, vivirlo como una oportunidad para ver qué es lo que está sucediendo ahora y qué ocurrirá después. Estar siempre abierto a lo que va a pasar, tomarlo como parte de los pulsos de la vida, como mareas, observando cómo todo se mueve en una dirección y en otra.

Cuando estas situaciones nos impactan, es momento de utilizarlas como fuerza de no resistencia, usarlas para reconocer la sabiduría que hay en la vida y que elegimos no ver. Es un intento desesperado de estar en paz con lo que creemos que somos. Tenemos la expectativa de que las cosas sean de una manera en que podamos controlarlas.

La única forma de sobrevivir a semejante asedio es rendirse, permitir que el suelo desaparezca debajo de nuestros pies. Para que esta flecha se transforme en una flor, no tengo que comprender la causa de nada, solo tengo que abrir mi corazón a lo que es.

Me parece que es hora de dormir un poco.

ANDREAS

18 DE SEPTIEMBRE DE 2014

NOS CONOCIMOS EN UNA CENA. Él llegaba de hacer escalada en una ruta de montaña en Besseggen, que es un risco que separa a dos lagos en Innlandet. Esa era mi primera noche en Oslo, con una comitiva de directores de cine españoles que llevé a Noruega a presentar películas cuya temática central eran los derechos humanos.

Todavía estábamos de pie, tomando unos tragos y haciendo las presentaciones oficiales cuando se abrió la puerta y entró un noruego de ojos azules, un poco ruborizado por las prisas de último momento. Llevaba un suéter tradicional tejido por su madre y esa mirada que tienen los introvertidos cuando se los suelta en público.

En ese momento todos los sonidos de esa habitación entraron en pausa, o al menos me pareció a mí. Como si fuera una escena de una comedia francesa barata, yo estaba oficiando de traductor a mi jefe, un madrileño que no hablaba nada de inglés, mientras intentaba escuchar todo lo que Andreas comentaba del otro lado del salón.

Ahí me entero de que él era parte del equipo del festival que estaba visitando; su rol era atender a las visitas internacionales y hacer de enlace con el público que visitaba las salas.

Nos sentaron a la mesa en lados opuestos. Mi jefe me codeaba cada tanto para que le tradujese algo que quería decirle al director del festival de cine, y yo cada vez que lo hacía le pasaba la panera o le volvía a llenar la copa de vino.

En un momento, empezamos con Andreas a hablarnos a los gritos de una punta a la otra de la mesa, yo quería saberlo todo sobre Tove Jansson y los cómics finlandeses para niños(8). Después de esa noche, buscamos mil y una excusas para encontrarnos a solas, recorrer Oslo a toda hora, caminar la noche entera hablando de cine, budismo y música escandinava.

Una semana entera en Oslo, trabajando durante el día y caminando las últimas noches de primavera, con la sensación de no querer perderme ni un segundo de tiempo con Andreas. Llegó el momento de volver a Madrid, sentado al lado de mi jefe en el mismo avión…, Fue el viaje más largo de dos horas y media que hice en mi vida.

Me inventaba un montón de excusas sobre por qué podría ser una mala idea pensar en seguir en contacto él, que vivía a catorce mil kilómetros de mi departamento en Caballito. Viajaba con mi cuaderno rojo, y al buscar unos folletos que había guardado entre sus páginas, me crucé con aquella frase de Rumi: “Tu tarea no es buscar el amor, si no simplemente busca y encuentra todas las barreras dentro de ti que has construido para separarte de él”.

Quizá esto no tuviese lógica alguna, quizá lo único que tenía que hacer era abrirme a lo que pudiera ser, y simplemente estar dispuesto, a corazón abierto. Tomé el teléfono y le hice una llamada de WhatsApp con un mapa de Europa delante. Le dije que ese era mi último fin de semana antes de volver a Sudamérica y que Copenhague nos quedaba a ambos más o menos a mitad de camino. “¿Qué tienes que hacer este sábado?”.

---

8. Es la autora de Moomin. Son una familia de personajes de cuento de hadas, blancos y redondos con grandes hocicos que los hacen parecerse a los hipopótamos. Sin embargo, a pesar de este parecido, la familia Moomin son gnomos que viven en medio del bosque. Tove fue una de las primeras mujeres en crear cómics y su arte es fantástico. Mi casa hoy está llena de libros y tazas con sus diseños.

NADIE SANA SOLO

2 DE OCTUBRE DE 2017, JUSTO DESPUÉS DE AMANECER

ANDREAS SE CONVIRTIÓ en mi roca, en la persona que me conoce inclusive más que yo mismo. Él me ve desde afuera, se ríe de mis miedos y de mis inseguridades. Dice que soy su faro cuando está perdido. Él me enseñó a poner límites a situaciones que me hacían daño, me mostró cuántas veces estuve dispuesto a traicionarme para

complacer lo que los demás esperaban de mí.

Juntos podemos estar largas horas en silencio, cada uno en sus libros, cocinando, con nuestro perro y nuestra música. No fue fácil juntarnos bajo un mismo techo, y para las historias que cada uno tuvo que atravesar, esta casa se transformó en un hogar con el otro presente.

Hoy pienso en él, en su miedo con todo esto. No me lo dice, trata de no asustarme, sé que los dos tenemos temor de perdernos.

Él es quien habla con los médicos y me pregunto con quién habla de todo lo que siente ahora.

Vuelvo a levantarme de la cama y me preparo otra taza de té. Al rato viene para preguntarme si estoy bien. Tengo un poco de dolor de cabeza, pero ya no sé de qué puede provenir. Nos sentamos a escuchar juntos un disco de Kari Bremnes y mientras escribo esto, publica en las redes sociales una foto de los dos juntos sonriendo en la puerta del hospital con la letra de Fix you de Coldplay.

En dos semanas cumplimos un año de casados, todavía no hace un año que llegamos a Oslo. Así y todo, no se me ocurriría estar en otro lugar o con otra persona en un momento como este. En este caos y en esta impermanencia, creo que no hay mejor dúo que un vikingo y un gaucho.

Nadie sana solo.

CUANDO PASE EL TEMBLOR

2 DE OCTUBRE DE 2017, POR LA MAÑANA

OTRA VEZ AL HOSPITAL, a hacer controles y a recibir la nueva dosis de medicación. Todos los días, en función de mi evolución y mis síntomas, me dan un sobre de papel con indicaciones escritas y una serie de pastillas de diferentes colores. No espero que esta mañana sea distinta de las cuatro últimas.

Nos recibe Leif-Andreas, esta vez en una oficina del área de Neurología. Tiene delante una pila de papeles ordenados en dos copias iguales. Después de preguntarme cómo había dormido (casi nada), y cómo me sentía, (muy nervioso), expresa: “La cirugía finalmente será mañana”. “¿Por qué mañana? ¿Qué pasó? ¿Vieron algo en los test o las imágenes? ¿No iba a ser en un par de semanas?”, pregunto sin ninguna pausa entre una pregunta y la otra. Mi mente está segura de que me están ocultando algo horrible.

El neurólogo, visiblemente acostumbrado a estos escenarios, me cuenta, sin mover un músculo de su cara, que los corticoides son muy buenos para reducir los síntomas de la hidrocefalia, pero que en las dosis que los estoy tomando terminarán por causar un montón de efectos irreparables en muy poco tiempo.

Me duelen las yemas de los dedos y, cuando miro mis manos, me doy cuenta de que estoy agarrando el escritorio que tengo delante de mí con la fuerza suficiente como para levantarlo en el aire.

Mi mente venía acostumbrada a ir al hospital y volver a casa, a que la operación fuera “en algún momento” ... El neurólogo me dice que hay un excelente cirujano disponible, uno de los mejores en el norte de Europa, y que, lo que es más importante, hay cama disponible en el ala de neurocirugía.

Tiemblo como cuando Milan me llamó para darme el diagnóstico por teléfono. Andreas intenta contenerme abrazándome y yo le pido que me deje descargar, que es una forma que usa mi cuerpo para procesar la ansiedad y el miedo. Andreas le pide al médico que nos deje a solas unos minutos en la oficina. Comienzo a saltar, a sacudirme y a gritar como si me hubieran dado una descarga eléctrica. Mi marido me mira con bastante estupor, ya que los nórdicos no están acostumbrados a las expresiones emocionales intensas. Mientras sigo a los saltos, le digo: “No te preocupes, salta conmigo”… Al principio duda. Pero al rato ahí estábamos los dos, como si estuviésemos en una cama elástica, saltando y riéndonos.

“Llegó el momento”, digo. Abro la puerta y busco al médico. “Por favor, ahora sí: veamos los formularios que tengo que firmar y cuénteme cómo va a ser la operación. ¿Mañana a qué hora tengo que estar?”.

CARNICERÍA CONSENTIDA

2 DE OCTUBRE DE 2017, TODAVÍA EN ULLEVAAL

TUVO que repetírmelo tres o cuatro veces, y mis preguntas cada vez eran más ridículas: “¿Voy a estar consciente durante la cirugía? ¿La cicatriz va a ser visible? ¿Voy a poder hacer yoga después de la operación? ¿Cuánto tiempo voy a estar internado?”. Entretanto, estaba con la lapicera en la mano sin firmar la autorización para la

craneotomía.

Mientras hablaba con Leif-Andreas, entra en el consultorio Batman. Más precisamente alguien igual a Michael Keaton con la cabeza afeitada. El neurólogo me pregunta si lo conozco. Lo único que puedo responder es que su cara me resulta muy familiar. Se presenta: "doctor Vidar Stenset", idéntico al actor estadounidense. Nos deja a solas con él. Lo curioso es que, cuando las casualidades te ponen delante a alguien con una cara que te resulta muy conocida, empiezas a confiar inmediatamente en un extraño.

Con toda la paciencia de un jugador de ajedrez ruso, responde cada una de mis preguntas. Me cuenta que van a hacerme una "puerta de entrada", amorosa manera de llamar a un tajo, de quince a veinte centímetros de largo, en mi nuca, en línea con mi columna. Me dice que no me preocupe por la pérdida de movilidad del cuello, que probablemente eso mejore después de la cirugía. Lo que iban a hacer era abrir como una cortina, para poder alcanzar mi cráneo y con una sierra circular sacar una tapa de hueso para poder acceder al tumor.

En ese momento tuvo que detener la explicación. Me siento mareado, transpirando frío. Esto es real, me está contando lo que van a hacer en mi propia cabeza en menos de veinticuatro horas. Nada de explicarle o acompañar a un tercero sobre cómo le van a extirpar un glioma: estaba hablando de mi propia cabeza.

"¿Cuán grande es el agujero que tienen que hacer?", pregunto. Me cuenta que el tumor tiene treinta y cinco milímetros de diámetro, así que el agujero tiene que ser de unos cinco centímetros y medio. Sin dejar de hacer contacto visual, intento imaginarme cuánto eran cinco centímetros, separando los dedos índice y pulgar de mi mano izquierda. Cuando me ve hacer gestos, en una hoja de papel dibuja al tumor, a mi cabeza y el tamaño real del boquete de entrada, y todo me queda más claro. Me dice que tengo que llegar en ayunas, y yo no creo que pueda volver a comer nunca más en mi vida.

Me explica que tendrán que reemplazar la duramadre que quiten, y que van a usar pericardio bovino, es decir, la película que cubre el corazón de las vacas, para proteger mi cerebro, además de que recibiría seguramente una transfusión de sangre.

Ahí empezaron mis preguntas. Todo lo que podía pensar era cuán visible sería la cicatriz, o si las grapas de titanio para sujetar de nuevo al hueso en su lugar sonarían en los aeropuertos. ¿Podían asegurarse de darme analgésicos suficientes como para que me olvidase por completo de que me habían abierto la cabeza con una sierra?

Michael Keaton se ríe mucho con mis preguntas y me asegura que no iba a sentir absolutamente nada. Mi primer pensamiento es: "Mañana no vengo".

Respiro todo lo profundo que puedo. Parece que no me entra el aire. Exhalo largo y suave por la boca. "¿Qué pasa si no me opero?", pregunto. Andreas se incorpora en la silla y lo mira al neurocirujano como implorándole que me haga entrar en razón. "Morirías, muy probablemente de un infarto cerebral. Es una gran suerte que tu médico de cabecera te haya enviado a hacer una resonancia magnética. Con el nivel de acumulación de líquido y la zona en la que está el tumor, podrías haber tenido convulsiones y haber muerto".

¿El episodio de Londres habría sido una convulsión? Hasta ahora no le había contado a Andreas lo que había pasado, así que simplemente tragué saliva y con ella también la pregunta.

Estoy en medio de esa sensación de vacío que uno siente cuando recibe la noticia que no quiere escuchar, donde se afloja el estómago, la tripa y las piernas parecen completamente paralizadas. No puedo respirar, ahora sí, ni siquiera un poco. Quiero tomar aire para contestarle que cambié de opinión, que por supuesto iba a hacer la cirugía, pero no puedo. Lo único que atiné a hacer fue firmar los formularios mientras Andreas me ponía una mano en el hombro y el médico indicaba dónde tenía que hacer el siguiente garabato.

SOBREVIVIR A UN MENINGIOMA

2 DE OCTUBRE DE 2017, EN UN CAFÉ A LA SALIDA DEL HOSPITAL

EN 1938, Frigyes Karinthy, el autor húngaro de Viaje alrededor de mi cráneo, volvió a su Budapest natal, luego de ser operado de un tumor cerebral. Dos años después de la exitosa cirugía, murió a los cincuenta y uno, mientras se ataba los cordones de los zapatos.

Hoy la gente no muere de un meningioma, sino con uno en su cabeza.

Se consideran tumores benignos porque son de crecimiento lento. La mayoría de las veces las personas suelen ser diagnosticadas con los primeros síntomas neurológicos. En este caso, lo que me preocupa es otra cosa. Porque sé lo que pasa a posteriori.

Una cirugía a nivel cerebral es muy compleja: es un espacio muy reducido, y no está hecho para ser tocado. El cerebro es el órgano mejor protegido del cuerpo humano, rodeado por siete capas diferentes. Cuando alguien se mete allí, tiene que hacerlo de una manera en la que parezca que nunca estuvo. Una pequeña huella puede cambiar la persona que eres o la forma en la que vas a ser capaz de vivir tu vida.

Con la misión de intentar quitar el tumor en su totalidad, tal vez terminan raspando, tocando, rompiendo, emparchando, cortando alguna otra parte y entonces hay vasos sanguíneos que quedan más debilitados. Ciertos nervios empiezan a funcionar de manera diferente. Hay posibilidad de hemorragias internas, de aneurismas o de que, como si fuese una bomba de tiempo, algo que pareciera estar bien y que no presenta ninguna amenaza, termine deteriorándose mucho más rápido. Y entonces, al cabo de los meses o años siguientes, un día ya no te despiertas porque una pequeña vena en el cerebro terminó de reventar.

Las personas que sobrevivimos a las operaciones de meningiomas tenemos una mayor incidencia de muerte súbita. Y en general, por una causa aún desconocida, esto sucede más entre los 45 y los 65 años. Es verdad que no puedes vivir con el tumor, pero cuando dejas de tenerlo, la vida empieza a transcurrir a otra velocidad. No sabes cuánto tiempo vas a estar aquí.

Cuando Andreas conversó con el cirujano sobre esto, yo hice de cuenta que no me interesaba la respuesta, y que no quería hablar al respecto, porque ya la conozco: la “salud perfecta”, después de esta cirugía, se acabó. Es más, ya se terminó con el tumor. La bestia me había estado comiendo de a poco, se veían los mordiscones y arañazos por todos lados: mi cara demacrada, mi cansancio constante, mis dolores de cabeza. Y ahora la cirugía que me salvaría la vida, también podría llegar a dejarme más vulnerable.

Sé que hay cosas que puedo controlar: comer mejor, mantener baja mi

presión arterial, hacer actividad física, vivir una vida calma, dormir mucho y ayudar a mi cerebro a repararse. Puedo hacer un montón para minimizar los riesgos de tener un derrame cerebral.

No voy a poder controlarlo todo. Sé que el haber estado amenazado por este tumor no me ha hecho más invulnerable, sino que mi maquinaria, de alguna manera o de otra, está resentida. Claro que me da miedo cuando lo pienso y me transpiran las palmas mientras escribo.

También sé que hay una probabilidad importante, casi un 80 sobre 20, de que la mano mágica de cirujano y su escalpelo láser me permitan tener una vida tan larga como la que soñé. ¿Será así o no? No lo sé. Lo que sí puedo asegurarme es de vivir a fondo. Fernando Pessoa lo decía mejor que yo: “Tan pronto pasa todo cuanto pasa, tan joven muere ante los ojos de los dioses todo cuando muere. Nada se sabe, todo se imagina. Envuélvete de rosas, ama, bebe y calla. El resto es nada”.

EL CAMINO ES A TRAVÉS

2 DE OCTUBRE DE 2017, YA DE VUELTA EN CASA

ESTA TARDE se me volvió a ocurrir escaparme de la cirugía. Pienso en huir y no ir mañana al hospital. Imagino irme hasta el aeropuerto, tomarme un avión, irme a cualquier sitio y desaparecer por un tiempo hasta que me sienta listo para enfrentar esto. No sé, quizá el pensamiento positivo de estos días, el haber tomado conciencia, más

los corticoides, hacen que el tumor tenga una remisión espectacular y automática.

Mientras estoy imaginando esto me río internamente a carcajadas porque, aunque me gustaría creer que es así, también sé que es algo imposible. Hay una parte de mi mente que tiene un claro apego a las soluciones mágicas, a suponer que entender algo lo resuelve, y ahora considero que lo entendí todo: mis síntomas tienen una explicación, y aunque la causa sea grave, eso me tranquiliza extrañamente.

Todo se corta en mi cabeza cuando meto la mano en el bolsillo de mi pantalón y saco este pequeño sobre de papel blanco que tiene escritas las instrucciones para tomar la dexametasona y estos analgésicos poderosos.

Tengo solamente para esta noche, y después necesitaría más. Hoy no puedo vivir sin ninguna de estas dos drogas, entre los dolores de cabeza asesinos y esa sensación de que el pulso me late en las orejas, especialmente en la izquierda. Siento como si algo empujase hacia afuera mi ojo izquierdo y al mirarme en el espejo lo veo distinto al derecho, más distinto al derecho que nunca. ¿Huir a dónde? ¿Escaparme de qué?

Tener miedo a la operación es natural, y quizá el querer escaparse es algo natural también. Entregarse a que te abran la cabeza es un acto de confianza enorme. Y también pienso en lo importante que es el poder aceptar que mi camino es a través de esto. No “en vez de esto”, sino “a través de esto” que está pasando.

Mi brazo izquierdo no tiene fuerza siquiera para levantar un vaso, y espero que alguna vez vuelva a tenerla. Siento mi hombro pesado. Y para poder sostener las cosas tengo que apretarlas fuerte; vale aclarar que la izquierda es mi mano dominante. Además, mi cerebro podría reventar en cualquier momento con la presión, como un globo lleno de agua. ¿Quiero vivir el resto de mi vida así? Claro que no. No puedo huir, tengo que aceptar que el camino más desagradable, más oscuro, es el que me toca en este momento.

CUIDAR DE MÍ

2 DE OCTUBRE DE 2017, ANTES DE ACOSTARME

SI NO PUEDO IR a ningún lado, si tengo que hacer esto con todo el miedo que llevo a cuestas, se me ocurre intentar controlarlo de algún modo. Sé que es una ilusión, que no voy a poder controlar nada, pero quiero darle, a ese sargento mental que tengo, algo para hacer.

Entonces, me siento en mi portátil con un mate a escribir detalle por

detalle todas las cosas que tengo que hacer en mi proceso de recuperación, como si yo fuese uno de mis consultantes pidiendo rehabilitación después de una operación como esta.

¿Qué herramientas voy a usar desde el punto de vista del yoga? ¿Qué cosas voy a hacer para tener la neuroestimulación que necesito después de una cirugía que toca el cerebelo izquierdo? ¿Cómo voy a aprovechar la neuroplasticidad que se genera cuando el cerebro se desinflama y empieza a repararse? ¿Y cómo voy a trabajar la regulación emocional?

Me siento con mis libros y mis apuntes, investigo en foros donde colegas publican sus preguntas y casos. Después de aprender y confirmar algunas cosas, escribo el plan lo más detallado posible y se lo mando a mi amiga Kitty por correo electrónico. De ese modo, cuando me despierte, si estoy en condiciones de hacer esto, ya sabré qué es lo que hay que hacer. Al leerlo, Kitty me llama en el acto, y me dice que sabe muy poco de yoga, que no cree que tenga sentido que yo le dé el detalle de todo esto. Los dos somos muy amigos de los procedimientos, yo como terapeuta conductual y ella como jefa de servicio de abordo en una línea aérea. Así que le explico que quisiera tener algún objetivo en mi proceso de recuperación, después de ayudar a tantos en postoperatorios. Quiero “aplicarme el cuento” y poner en práctica conmigo todo aquello que enseño. “Piénsalo como un experimento”, le digo. “Yo sé que estarás allí y que, si yo necesito algún tipo de asistencia, no importa lo que pase, tú me vas a recordar cuál es el camino que tengo que tomar”, agregué. Ella es experta en llevar adelante cosas que parecen enormes e imposibles.

Kitty termina por acceder, se acuerda de esta amiga que teníamos en común que le daba sobres con sus “últimas voluntades” cada vez que se iba de viaje. “Ojalá sea igual de inútil que eso”, me dice.

Le mando mi plan de cuatro páginas. Allí incluyo los ejercicios explicados, los enlaces a los audios que tengo que descargar, todo el plan con las asanas, el trabajo de yoga en silla, los ejercicios respiratorios, los yoga-nidra, las meditaciones, los ejercicios de neuroestimulación, el pawanmuktasana para aflojar las articulaciones y para recuperar la motricidad fina.

En la última página incluyo una serie de recomendaciones sobre

alimentación antiinflamatoria, natural en lo posible, que ayude a reducir la inflamación del cerebro y la que causarán los corticoides que recibiré durante semanas. En el Ayurveda mi constitución es pitta -el fuego- y tengo tendencia natural a inflamarme. Se acabaron los chocolates, las harinas y todas esas cosas de los últimos tres o cuatro días.

Muchas veces, frente al caos, queremos ejercer algún tipo de negociación. Saber que vamos a dar los golpes de timón que sean necesarios, que tenemos un plan, que vamos a retomar el control cuando pase lo peor.

A la vez que lo hago, siento la complicidad de Kitty de no hablar del elefante en la habitación: nuestro amor por el control.

ESTE ES el momento donde vemos en quienes nos apoyamos, qué es lo que nos sostiene.

En general, lo primero que nos surge es ir hacia afuera, buscar lo que los otros tienen para enseñarnos, vamos detrás de gurús, maestros, queremos soluciones mágicas. Todas esas cosas requieren de un acto de fe: creer sin evidencia. A fin de cuentas, estamos buscando algo que nos explique, que nos diga quiénes somos.

Un gran maestro del budismo zen escribió: "Si encuentras a Buda en el camino, mátalo". Y esto no porque sea una invitación al magnicidio, sino porque cualquiera que pongas por arriba tuyo en tu camino te está generando una limitación insuperable.

Quiero invitarte a que mates a todos tus maestros, que ante todo aprendas a escucharte, aunque esto te genere dudas. A veces hay que permanecer en el miedo el tiempo suficiente para dejar de correr en dirección contraria de hacia donde tienes que ir.

Acorta el camino, ámate y escucha al miedo. Es un excelente copiloto. El problema es cuando toma el volante y te lleva por el camino de la amargura.

Nadie está solo. Muchas veces nos sentimos desconectados, desconfiamos de la conexión humana o nos comportamos como sedientos de amor, sin darnos cuenta de que nosotros mismos somos esa agua por la que estamos clamando. Esta fue la máxima lección que aprendí del tantra: que todo ya está dentro de ti, inclusive el amor que buscas en los otros y, por qué no, también las certezas.

Sé como un "surfer" mirando a qué ola subirte. Dejarás pasar algunas, a otras las perseguirás. Vas a usar todos los movimientos para ir hacia delante. Este es el poder sanador del caos: sacarte de tu propia miseria y pulirte a los golpes.

En ese camino de moverme en las olas de la vida, hay un consejo que recibí de una maestra y que ahora te quiero compartir: "No importa lo que tengas que enfrentar, actúa en completa conexión con lo que amas, porque eso sí lo puedes controlar: el amor que pones en lo que haces. El resultado, que es en lo que muchas veces ponemos foco, no se controla".

Quizá la ola te pegue un gran revolcón, y termines en la playa con arena

húmeda metida en todos lados. Es parte del aprender a surfear: caerse y caer duro.

Hay un punto en el que tendrás que entregarte a fuerzas más grandes, que no puedes controlar. Ábrete a emplearlas como grandes propulsores. Cuanta más grande sea la ola, más poderoso será el viaje.

Lo único que tienes que hacer es tener la tabla lista.

ATRAVESAR EL UMBRAL

CONVERSACIONES INCÓMODAS

2 DE OCTUBRE DE 2017, A MITAD DE LA NOCHE

NO PUEDO DORMIR, sé que debería hacerlo. Una parte de mí piensa que de todos modos van a dormirme cuando entre en el quirófano, y

que tengo que aprovechar este tiempo. Otra parte está intentando dejar de rumiar tantas cosas a la vez, y la primera es la que gana y sigo despierto.

Estos días estuve intentando escribir en el blog, compartiendo cosas en las redes sociales, como una forma de evitar el tener que lidiar con el contacto humano. Parece un contrasentido, lo sé. Cuando uno le habla al vacío, cuando hace públicas sus cosas íntimas, a la larga lo que termina haciendo es evitar el contacto uno a uno, la incomodidad de tener que pasar por la situación de vulnerabilidad decenas o cientos de veces.

No hay relaciones sanas sin conversaciones incómodas. Hay amigos a los que tendría que llamar antes de que lean algo en Facebook. Si fuese a la inversa, ¿cómo me sentiría? Se me cierra la garganta de pensarlo.

Aprovecho la diferencia horaria y hablo con un par de amigos muy cercanos del otro lado del mundo. No únicamente mensajes de texto, si no conversaciones telefónicas estilo vieja escuela: nos contamos detalles, lloramos juntos, nos reímos de tonterías.

Sebastián llama a mi tumor “Mike Wazowski”, porque por la forma que tiene en la imagen de la resonancia que le mandé se parece al personaje de la película de Disney, con los bracitos levantados y todo.

Kitty me dice algo parecido a lo que yo opino sobre mi padre y su cáncer: que toda la vida sana que llevo no puede evitar estas cosas.

Francisco me pregunta cómo será la recuperación, y yo le digo que seguramente será en una habitación a oscuras con tapones en los oídos, sin pantallas, sin anteojos, sin sabores fuertes y le cuento casos similares con los que trabajé como acompañante.

Duele tanto tener que contar que te tienen controlado porque tienes una bomba de tiempo en la cabeza, y que podrías haberte muerto. Nadie se anima a preguntarme cómo voy a quedar o lo que puede llegar a pasar. Yo tampoco quiero hablar de eso.

Estoy con la lágrima fácil, pero no porque me dé pena lo que me pasa, sino porque lloro con ellos cuando les cuento. No sé qué hacer con estas emociones. Yo soy el que les levanta el ánimo a todos, el que

hace que se les haga más liviano lo que están pasando. No estoy acostumbrado a ser el portador de malas noticias.

Gabriela me dice: “¿Puedes dejar de preocuparte por los demás y atenderte? ¡Lo único que falta es que nos cuentes que te van a operar de un tumor cerebral y encima nos tengas que contener por lo que nos pasa a nosotros!”.

Después de estas conversaciones difíciles, me doy cuenta de que cuando uno elige no hablar de estas cosas con gente cercana, está evitando sentir. Es como la frase de Rumi, otra vez, crear barreras para separarte del amor. Cuando atraviesas la vergüenza y la incomodidad, el amor fluye.

Como dice Björk: “Todo está lleno de amor, levanta la cabeza y mira”. Y yo tengo todo el amor que necesito, si me animo a recibirlo.

Esto me hace pensar en la cantidad de veces que elegí perderme un gesto de afecto para no pasar por el momento de desilusionar a alguien. También me doy cuenta de que esa expectativa de Superman indestructible la generé yo, que el resto de las personas que quiero me siguen considerando humano y muy capaz de enfermarme. Y que esta vulnerabilidad, en vez de alejarnos, nos acerca aún más.

ME ENTREGO

3 DE OCTUBRE DE 2017, 6.30 A.M.

NO CREO que Andreas haya podido dormir más que yo. Mientras me ducho, me toco la nuca y pienso en que ese es el último champú en mi

vida sin cicatriz. Esta mañana no pude hacer mi meditación tampoco. Mientras me visto, no llego a ponerme desodorante en la axila derecha con mi mano izquierda, tuve que apretar fuerte el envase para que no se me cayese de entre los dedos. El médico me dijo que estaría mejor después de la operación y me lo repito cada vez que me pasan cosas como estas. Falta poco.

La sala de espera que nos dieron en Ullevaal es muy pequeña, parece una habitación reacondicionada para que los pacientes puedan estar sentados tomando un té. La televisión noruega me sigue pareciendo rarísima, con anuncios de marcas que no reconozco y un idioma en el que todavía no identifico palabras.

Nos tomamos fuerte de la mano con Andreas cuando se acerca una enfermera y nos dice que mi habitación está lista. Allí hay dos camas separadas con un biombo y un lavabo con un espejo. La enfermera me deja una máquina de afeitar y me explica que, si puedo, tendría que afeitarme para la cirugía; que, si siento que me resulta complicado, puede hacerlo ella.

Empiezo a pasarme la mano por el pelo mirándome al espejo y me pregunto cómo quedará mi cabeza afeitada. La enfermera me toma del brazo y me dice “la barba, es por la máscara de oxígeno, lo decía por la debilidad de tu mano”. Estuve a unos pocos segundos de quedar como el Tío Lucas de los Locos Addams.

Se me hace un nudo en el estómago pensando en afeitarme la barba y al rato me doy cuenta de lo ridículo que es. Andreas le saca una foto a mi nuca, ya que va a ser la última vez que pueda verla así antes de la operación. Empiezo a afeitarme la cara y nos reímos mucho: él no me conocía todavía sin barba.

Cuando terminan las bromas, me doy cuenta en el espejo de lo demacrado que estoy, de mis ojeras, de mi cara hinchada, de mi mandíbula asimétrica. Las cosas habían empeorado en los últimos días, y yo trato de hacer de cuenta que nada cambió. Nos miramos con Andreas y se nos llenan los ojos de lágrimas. Respiramos profundo mirándonos a los ojos y me abraza fuerte.

Me siento en la cama, y al rato llegan los enfermeros. Me piden que me acueste en la camilla. Les pido si Andreas puede acompañarnos y

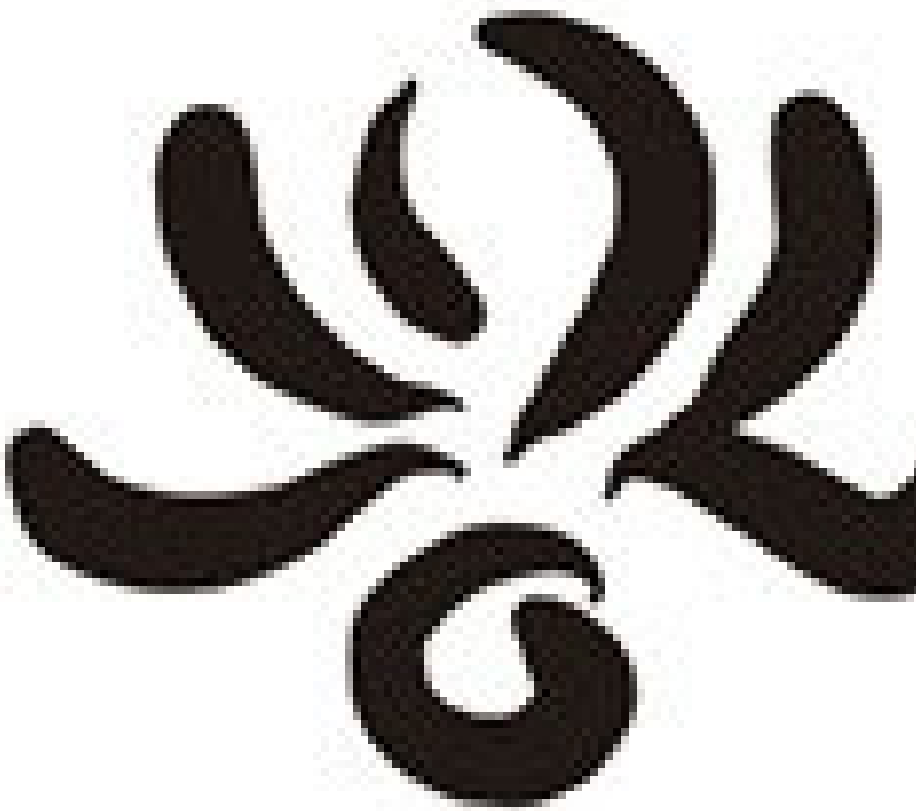
me dicen que sí, que puede venir con nosotros hasta la puerta del quirófano. Suspiro hondo, sonrío y me entrego. Lo que fuese a pasar, va a pasar. Dejo de resistirme.

Les pido que nos den un par de minutos así puedo grabar un audio, ya no puedo escribir, y decirnos un par de cosas antes de entrar. Dan dos pasos para atrás y esperan a que termine con la nota de voz.

“Eres mi faro” me dice. “Eres mi roca”, le contesto. Me quito la alianza y se la doy. Me entrego. Nos vemos del otro lado del espejo.

OPERACIÓN

3 DE OCTUBRE DE 2017, 11.30 A.M.



CUANDO LAS PUERTAS del quirófano se cerraron detrás de mí, una enfermera me preguntó mi nombre completo, mi fecha de nacimiento

y si conocía el diagnóstico que tenía, para confirmar que era la persona que debía estar ahí. Por un segundo pienso en cuántas personas pueden haber recibido una craneotomía y no ser los pacientes que debían recibir semejante tipo de operación.

Me pasan a una mesa de metal, y me explican que van a ponerme las vías, monitor cardíaco y que me van a dar un sedante primero. Luego me avisarán cuando venga realmente la anestesia. Si lo hicieron o no, no lo sé.

3 DE OCTUBRE DE 2017, 9.30 P.M.

LO PRÓXIMO QUE recuerdo es estar acostado en una cama, sobre mi costado izquierdo. Andreas está sosteniéndome la mano. Le digo que me raspa la garganta, que siento una amígdala inflamada y que me cuesta tragar, que por qué no me operaron… porque… ¿no me operaron?, ¿no?

Mi voz suena rota, débil, como cascada. No me reconozco al escucharme. Todo me cuesta mucho, tengo que cortar las frases, respirar profundo cada vez. No siento mi cuerpo, puedo moverlo lentamente, pero no siento nada. Miro mi mano derecha con fascinación, y me distraigo con los colores del suéter de Andreas. Veo todo como si fuera una película, como si el que estuviese en la cama de terapia intensiva fuese otro.

Mi marido llama al enfermero. Es un argentino, se llama Jorge y es el jefe de guardia de turno en el área. Hablamos un poco en castellano, me cuenta que hace veintinueve años que vive en Oslo y me dice que le va a avisar al neurocirujano que finalmente estoy despierto, para que pueda hablar conmigo.

Andreas empieza a prepararse para irse a casa a dormir y me cuenta que estuvieron intentando despertarme durante dos horas, por lo largo de la cirugía y la cantidad de anestesia que tuvieron que darme. Intentaron hablarme en inglés y únicamente me salían palabras sin sentido. Al mirar mi ficha se dieron cuenta de que mi idioma nativo

era el castellano; probaron con el jefe de guardia y se ve que les respondía a cien palabras por minuto. No recuerdo absolutamente nada de todo eso.

Quizá pasaron un par de minutos; quizá fueron horas. No sé si parpadeé o dormí una pequeña siesta sin sueños. Cuando abro los ojos Vidar, el neurólogo que se parecía a Batman, está parado al pie de la cama con las manos en los bolsillos del guardapolvo, y Andreas todavía sostiene mi mano. Me cuenta que estuve en el quirófano siete horas y media, bastante más de las cuatro horas que había previsto, y que para él la operación fue un éxito, que soy una persona muy resistente, que voy a estar bien. Siento mis labios resecos y cuando intento mojármelos con la lengua me doy cuenta de que toda mi boca está completamente áspera.

Quiero hablar y lo que salen son silbidos muy bajitos y me cuesta encontrar las palabras para armar frases en inglés. Trato de sonreír y poner mis dos manos sobre el pecho en gesto de agradecimiento.

La enfermera se acerca a los monitores y habla algo en noruego con el médico, que le contesta en inglés y le dice que me den todos los analgésicos que yo pudiera pedir. Ajusta un par de reguladores plásticos en la vía y en el oxígeno, y me moja los labios con un gotero. Pido agua. Así, una sola palabra, pero me dice que aún es muy pronto.

Vidar se despide y le pide a Andreas que me deje descansar. Yo empiezo a sentir los párpados pesados y un calor dulce que empieza a envolver mi brazo izquierdo y luego mi garganta y mi pecho.

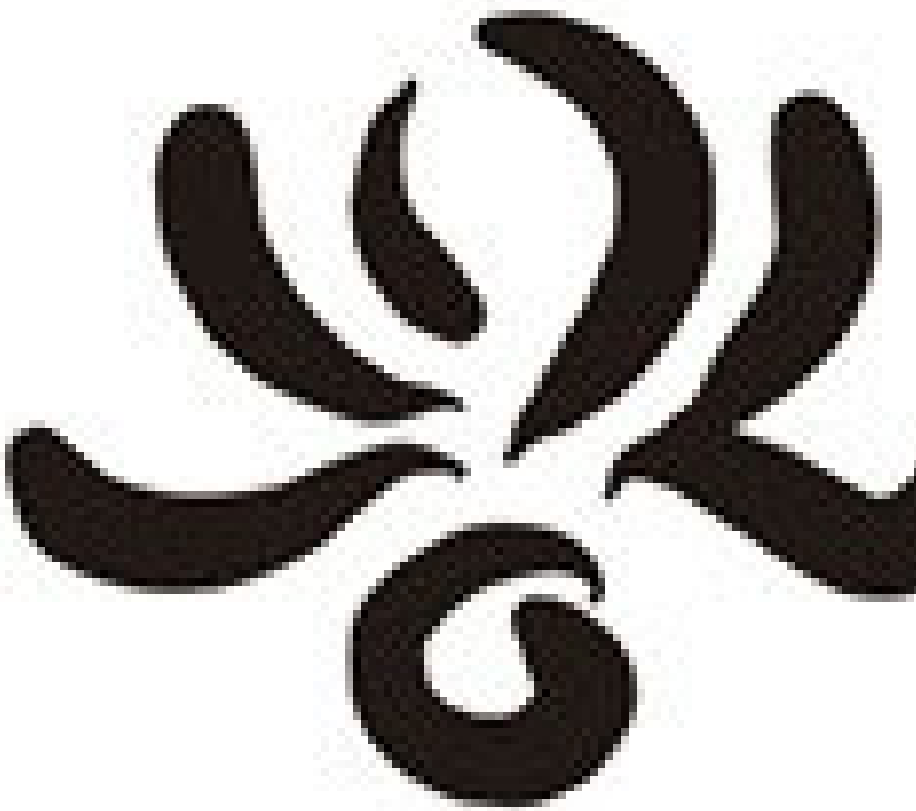
Andreas me dice que lo primero que le dije cuando lo vi fue jeg elsker deg Andreas,(9) que creo que es la única frase que sé decir de corrido en este idioma. Levanto las cejas con dificultad, asombrándome al advertir mi ocurrencia, sin saber cómo pude hacer semejante proeza.

Al vikingo se le iluminan los ojos y se le caen algunas lágrimas. Mi corazón empieza a latir más rápido y detrás va el monitor cardíaco con sus bips cada vez más rítmicos. Los opiáceos hacen efecto y siento cómo el mundo a mi alrededor se apaga. Ni siquiera llegué a decirle buenas noches.

9. “Te amo Andreas”, en noruego.

TERAPIA INTENSIVA

4 DE OCTUBRE DE 2017, MADRUGADA



ESTOY BOCA ARRIBA, siento un dolor en la sien, como un corte. Cuando trato de acercar mi mano izquierda para tocarme, el brazo me

resulta pesado y siento el tirón de la cinta adhesiva que mantiene una cánula dentro de la vena. Respiro profundo.

De a poco mi percepción empieza a ampliarse y siento el eco de mi respiración dentro de la mascarilla plástica que tengo sobre la cara. Quiero tragar y algo en mi garganta se siente duro y seco. No me animo a abrir los ojos. Cierro un puño, luego el otro. Muevo los dedos de los pies, primero el derecho, y el izquierdo "lo tengo que pensar" un poco más. Siento que mi corazón se acelera, y quizá por la misma adrenalina, termina respondiendo.

No puedo mover la cabeza de lado. Siento en el pecho algo que me arde y me quema, es sobre la piel. Acerco mi mano derecha, temblorosa, temiendo por lo que me pueda encontrar. Una caja plástica de unos cinco centímetros de lado, fijada con cintas justo debajo de la clavícula izquierda. Algo que sale de la caja se mete debajo de la piel, debe ser un port-a-cath. En el camino toco un par de sensores del monitor cardíaco. Ahora me doy cuenta de que en el dedo índice de la mano izquierda tengo puesta una pinza plástica, la toco con el pulgar… seguramente es el saturómetro, para medir el oxígeno en sangre.

Siento que mi vejiga se descarga sin ningún esfuerzo, y empiezo a notar el tubo que pasa por encima de mi pierna izquierda cuando el líquido calienta el plástico de la sonda, yendo a la bolsa que cuelga seguramente al costado de la cama.

Intento mover los pies, y siento la misma tensión de la cinta adhesiva, el vello, las cánulas… ¿en los pies? Siento el lado derecho de mi cabeza apoyado en la almohada dura y el lado izquierdo de mi cuerpo flotando en el espacio. Mi mano se alarga hasta la baranda metálica de la cama y me doy cuenta de que estoy a treinta grados más o menos, con el torso elevado.

Ahora me doy cuenta: estoy vivo, ahora sí siento mi cuerpo.

Debería abrir los ojos y no quiero. Ya va siendo hora, tengo muchísima sed y aunque quisiera llorar en este momento, no encuentro lágrimas y la garganta se me hace un nudo. Siento unos pitidos que se incrementan a mi lado, al mismo ritmo de mi corazón, alguien camina hacia la cama. Me habla una mujer en noruego, quiero

decir que no entiendo, pero la voz no me sale y cuando intento mover la cabeza de lado algo me tira en la nuca hasta la base del cuello. Es seguramente el vendaje sobre la herida.

Todos los sonidos llegan a mi cabeza como si estuviera escuchándolos venir de la habitación de al lado, a través de una sordina acolchada. Me cuesta identificar cuán cercana o lejana está la fuente, e incluso no logro darme cuenta de si lo estoy oyendo realmente o si lo estoy imaginando con los oídos. De a ratos el tinnitus (acúfenos) que tengo en el oído izquierdo se hace más agudo y por momentos desaparece. Apenas me doy cuenta de que desaparece, y ya está aquí de nuevo.

Cuando abro los ojos, mi ojo izquierdo se va de lado, como mirando hacia mi oreja, mientras el derecho mira hacia delante. No sabía que eso era posible. Los pitidos se hacen más intensos y siento el corazón latiendo en mis oídos y mi garganta. Una lágrima rueda por mi mejilla derecha y amorosamente alguien me remueve la máscara y me moja los labios con un gotero. El agua sabe a cielo. Siento a la enfermera moverse en la habitación. No, no la percibo con la vista, literalmente la siento como si se desplazara dentro de mí. No sé dónde empieza el afuera y dónde empiezo yo. Siento como si me estuviera disolviendo en medio de la escena. Alguien se mueve en medio de todos esos cables hacia mí y siento un ligero calor invadirme desde el brazo izquierdo… nos conocemos, son los op… iác… eos…

REINICIO

4 DE OCTUBRE DE 2017, ENTRE SUEÑOS POR LOS MEDICAMENTOS

NO SUEÑO con imágenes en movimiento. Parece una señal de ajuste

de esas que veíamos en la televisión de aire cuando éramos pequeños y aún la transmisión no comenzaba. Son como placas estáticas, no se mueven. Noto formas geométricas acompañadas de un pulso de sonido, como una máquina que quiere arrancar.

Mi primer sueño es un cuadrado que pulsa, denso y sólido. Un cuadrado perfecto con un triángulo invertido dentro. Al abrir los ojos nuevamente, siento esa imagen impresa en mi recuerdo.

El dolor empieza a hacerse más intenso y me siento muy inquieto en mi cama. Me duelen todos los agujeros que tengo de las vías y la cicatriz en la cabeza se siente como llena de líquido.

Pedí más analgésicos, quiero volver a dormirme cuanto antes. Cuando hacen efecto empiezo a ver círculos, con rayas cruzadas dentro. Se arma una flor de seis pétalos, primero cerrada, después abriéndose, sin colores. Negro. Fondo negro, loto blanco.

Me despierto sintiendo un picor en todo el cuerpo, como si pequeñas hormigas caminasen por mis piernas. Intento levantar la manta para confirmar que no hay una invasión de insectos en terapia intensiva. Solo consigo mirar el frente de mi bata de hospital.

Le hago un gesto a la enfermera y se acerca. Me dice que han pasado dos horas desde la última medicación y que tienen que esperar dos horas más para la próxima dosis.

Cierro los ojos y respiro profundo. Aflojo cada parte de mi cuerpo, tal como digo a los consultantes en los postoperatorios. Imito la respiración del sueño y finalmente vuelvo a dormirme.

En esta tercera vez, los dibujos se vuelven más complejos. Rayas, círculos, siento que mi cabeza se expande de adentro hacia afuera, que hay un espacio dentro de mí haciéndose más grande.

Aquí la figura no termina de armarse. Las líneas chocan entre sí y se hacen confusas. El sonido es más suave, como una vibración que recorre toda la escena y luego pasa a mi cuerpo.

Me despierto de pronto, y mi mente va a gran velocidad. Siento mis ojos moverse de un lado a otro como si estuviera leyendo algo en el aire.

Un frío de un millón de agujas me corre por la columna. Había visto esas imágenes antes, estudiando la meditación Yantra en India: son los centros de los lotos de los tres primeros chakras: supervivencia (tierra), conexión (agua), poder (fuego). Es “el circo de la retina” que describía El libro tibetano de los muertos.

Una parte de mi mente está reiniciándose, volviendo a arrancar los sistemas y yo estoy pudiendo admirarlo y sentirlo.

GUARDERÍA

4 DE OCTUBRE DE 2017, EN LA MITAD DE LA NOCHE

CUANDO ME DESPIERTO, tengo una mano sobre el pecho. Los cables tiran y escucho el monitor cardíaco. Muevo la cabeza y siento algo

pegado a mi nuca. Tengo un parche que cubre perfectamente la herida, pero siento como si estuviera en una almohada de agua. Puedo ver a una enfermera mirando la pantalla de su estación de trabajo. Hay una persona cada dos camas y las cortinas están puestas de determinada manera que los dos podemos hacer contacto visual con ella, sin embargo, no podemos vernos el uno al otro. En todo el piso debe haber unas cuatro o cinco estaciones de trabajo, con lo cual terapia intensiva deben ser diez camas en esta sala. Las enfermeras van cambiando cada cuatro o seis horas, no estoy seguro. Cada vez que abro los ojos hay una persona diferente.

Con cuidado toco el port-a-cath. Un poco más abajo trato de sentir el latido de mi corazón, y sobre el camisón del hospital hago pequeños círculos con mi mano derecha sobre el pecho. Mi brazo izquierdo sigue lleno de cables con el monitor de saturación y la vía puesta. Nadie me preguntó con qué mano me iba a rascar la cara y seguramente todo esto está puesto donde está para diestros, o quizá en relación con el brazo izquierdo y el corazón, no lo sé.

Me repito una y otra vez, que ahora llegó el momento de amarme. Si esto es el final de lo que fue, que sea el comienzo de lo que siempre quise que fuese. Intento hacer foco con mis ojos en la lámpara apagada que está en el techo, y mi ojo izquierdo parece responder mejor esta vez al deseo de hacer foco.

Siento un poco de frío y abro los labios para tomar aire y decirle a la enfermera que quiero una manta extra, cuando ya estaba a mi lado preguntándome si podía ayudarme en algo. Me trae un par de mantas que parecen venidas de una nursery, con animales nórdicos en color celeste, y me arropa como si fuera un nene pequeño con un par de ellas.

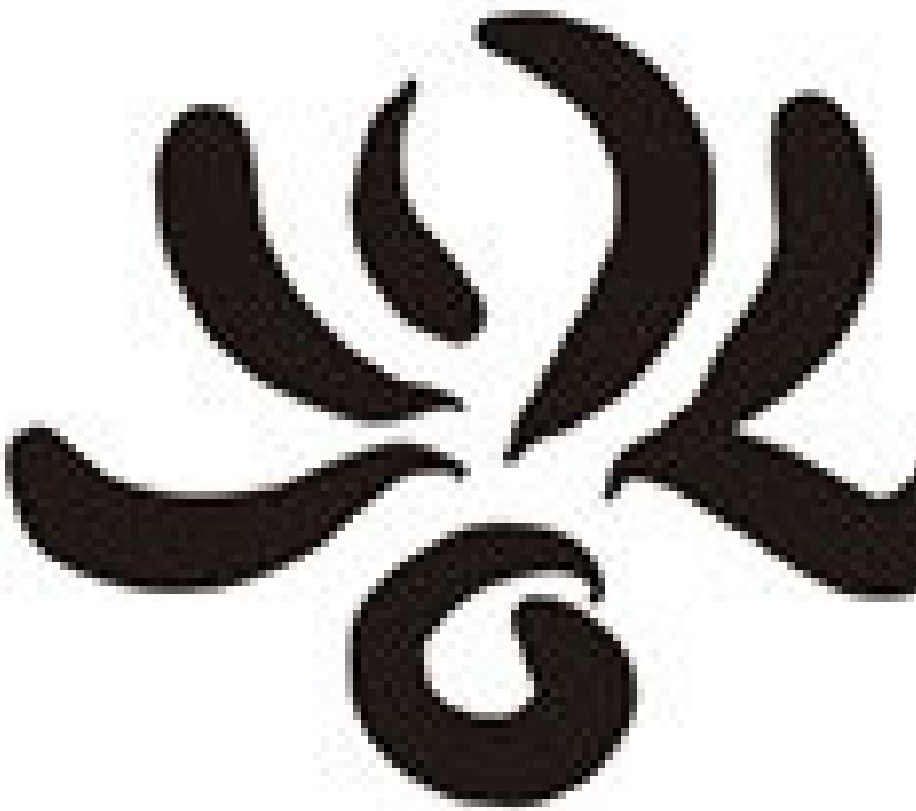
Ahora llegó el momento de amarme. La única forma de sanar es amando lo que es, amando todas las partes de lo que somos. ¿Seré capaz de amarme como soy? ¿Cómo seré en este renacer? ¿Seré capaz de tratarme con el mismo amor que veo que la gente me tiene? ¿Seré capaz de tomar decisiones cuidándome en vez de ir detrás del amor de otros?

Me emociona estar vivo. La enfermera me ve llorar y me pregunta si tengo dolor. Le digo que me alegra mucho haber sobrevivido. Me dice

que casi todo el mundo sobrevive a la cirugía, que las primeras cuarenta y ocho horas son en las que más hay que prestar atención a que todo marche bien. Le digo que siento que volví a nacer, y la miro a los ojos. Tiene un hiyab del mismo color que el uniforme y me devuelve la mirada con una sonrisa. Me dice que la terapia intensiva en neurocirugía tiene mucho de guardería, está llena de gente que volvió a nacer.

NADA ES DEFINITIVO

4 DE OCTUBRE DE 2017, 10.30 A.M.



CUANDO ABRO LOS OJOS, Andreas está sentado leyendo en una silla junto a mi cama. Tiene a sus pies un bolso de deporte, que supongo

sean cosas para mi estancia en el hospital.

Batman vino a visitarme a terapia intensiva la mañana siguiente a la operación. Con ese gesto típico de las manos en los bolsillos y una sonrisa de oreja a oreja, parecía estudiar cuán normales eran mis movimientos y si podía comprender dónde estaba en ese momento.

Yo estaba cubierto aún de cables que monitoreaban mis signos vitales, vías de entrada de la medicación para reducir la inflamación, antibióticos de todo tipo y, por supuesto, también el suero. Tenía un edema junto al ojo izquierdo y una lastimadura bastante gruesa en la sien derecha. Instintivamente, me llevo la mano a esa cáscara voluminosa que se me estaba formando en la línea del pelo y lo miro a los ojos devolviéndole la sonrisa en silencio.

“Esa marca en tu frente, es por la fijación que usamos para mantener tu cabeza quieta durante la cirugía. Fue una operación mucho más larga de lo esperado, pero parece que es superficial”, me dice y se acerca para ver cómo va cicatrizando. “Puedes preguntarme lo que necesites saber.”

Lo primero que le pregunto es si llegaron a sacarlo todo. “Casi”, responde. Le pregunto con la voz quebrada qué porcentaje quedó dentro y por qué. Me dice que será cercano a un tres por ciento, que la cirugía se extendió a casi el doble de tiempo porque intentaron quitar todo lo posible. No obstante que una parte estaba adherida a una de las venas principales del cerebro y que, tratando de despegarla del tumor, había perdido mucha sangre, más de un litro y medio.

Intento hablar y las palabras me salen entrecortadas y tengo que pensarlas mucho al articularlas. Quiero saber si voy a necesitar algún tipo de tratamiento después de la cirugía, y me dice que no, simplemente controlar ese resto y observar cómo evoluciona. El primer control será dentro de tres meses. Tengo ganas de llorar, siento tristeza profunda. La operación puede haber sido un éxito, pero una parte de mí vive como un fracaso que un pequeño trozo de Mike Wazowski se haya quedado dentro.

“¿Qué se puede hacer con el pedazo de tumor que tuvo que quedar adentro?”, pregunto. Me dice que usaron un pequeño lanzallamas para cauterizar esos restos y evitar así que pueda volver a crecer.

Las palabras “volver a crecer” no estaban dentro de lo que esperaba escuchar después de la operación. Quiero fruncir el ceño y me tira el cuero cabelludo, quiero levantar la mano para tocarme la nuca y me encuentro con un montón de cables y sondas, saliendo de todos lados de mi cuerpo. Me olvido con facilidad dónde estoy y todo lo que tengo puesto.

Se me cierra la garganta de la angustia y empiezo a sentirme fastidioso. Me acuerdo de los consultantes oncológicos y sus interminables esperas, resonancia tras resonancia, para ver si aquello que les sacaron fue suficiente. Tomo aire un par de veces para preguntarle si sabe si es cáncer o no y no me animo a hacer la pregunta. Lo miro a Andreas, aprieto su mano más fuerte y responde con el mismo gesto: finalmente las palabras salen. Me dice que está un 70 % seguro de que no lo es, pero que los resultados del patólogo estarán en catorce días y allí veremos si es necesario algún tratamiento complementario. Si fuera necesario, tendré que hacer algunas sesiones de radioterapia. Agrega que lo más importante durante mi estancia en terapia intensiva es asegurarse que no se infecte la herida y que no tengo riesgo de crisis epilépticas.(10) El neurocirujano se da cuenta de mi reacción y espera en silencio, aún sonriendo, que yo procese la noticia. No solo podía volver a crecer, sino que tendría que esperar dos semanas para saber si el plan de Mike era tratar de matarme, o nada más despertarme. Y quizá tenga que tomar medicación antiepiléptica de por vida. Pensé que con la cirugía quizá iba a derrotar por completo al tumor, y evitar que Mike pudiera deshacerse de mí.

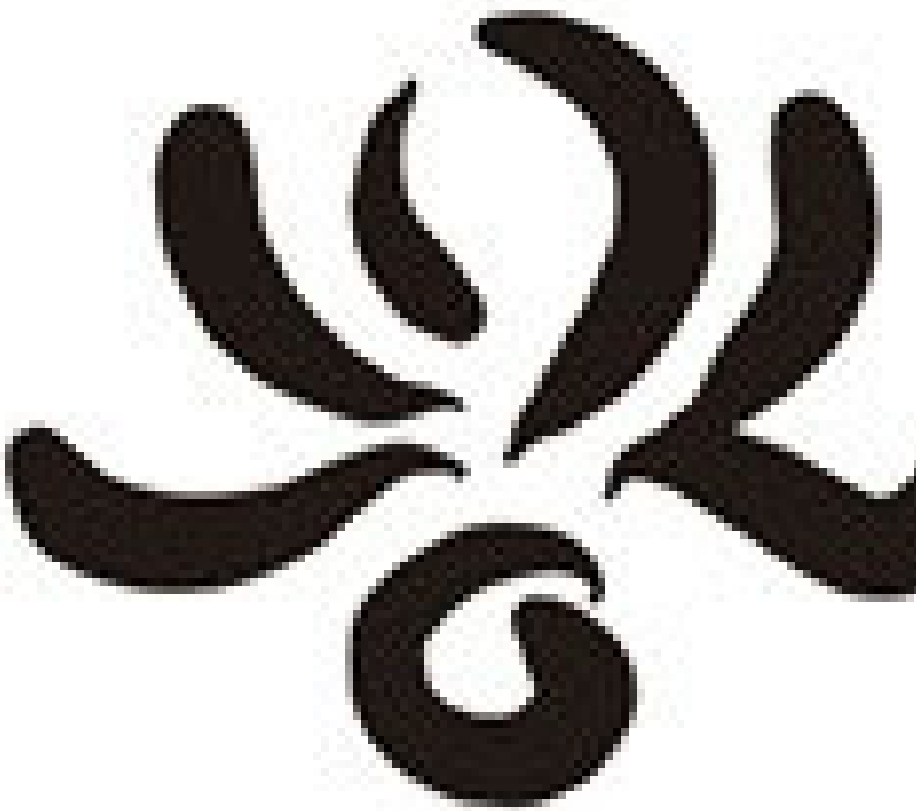
Vidar se despide con un calculado apretón de manos, pidiéndome que haga un par de gestos para chequear que todos los sistemas están en funcionamiento y le da un par de instrucciones a las enfermeras. Lo hace en inglés, para que yo pueda también escucharlas y entenderlas. Más analgésicos, oxicodona y si me pongo ansioso, algo de alprazolam.

Cierro los ojos y me pongo a respirar hacia el ombligo, tratando de hacer las exhalaciones más largas y así calmar a mi corazón que parece querer escaparse por la garganta. Otra vez la dulzura que borra todos los dolores y preocupaciones. Deben ser los opiáceos, porque se me cierran los ojos.

10. La epilepsia en pacientes con lesiones cerebrales no es algo poco frecuente. Para explicarlo de manera sencilla, son crisis eléctricas en medio del cableado neuronal, Pueden estar ocasionadas, en este caso, por la forma en la que el cerebro ha sido herido por el tumor o por el modo en el que este ha cicatrizado después de la operación.

AQUÍ CONMIGO

4 DE OCTUBRE DE 2017, 12.30 A.M.



ABRÍ los ojos y mientras trataba de armar una imagen en mi mente, vi a Andreas sentado ahí en la silla, junto a la cama, mirando la pantalla

de su teléfono celular. Me sonríe cuando se da cuenta de que estoy intentando despertarme. Estoy sobre mi costado izquierdo y los cables están acomodados de tal manera que pueda volcarme solamente sobre ese lado.

Le digo que siento que detrás de mí hay alguien sentado en el borde de la cama y me dice que no, que no hay nadie. Siento como si hubiese un montón de gente detrás de mí mirando mi cama y sonriendo y hablando entre ellos. Y me dice que no, que no hay nadie. Yo le pido que me alcance mi celular, que está en la mesa de luz, y observo en el chat de WhatsApp cómo van pasando rápidamente las notificaciones.

El grupo de la Shanga Ganesha, el último grupo que formé de profesores de yoga en Buenos Aires, que van contándose entre ellos que recibieron la noticia de que dormí bien y que estoy en este momento empezando a incorporarme de a poco.

Empiezan a caer lágrimas por mi rostro y él me pregunta si estoy bien, y le digo que sí, que no puedo entender todavía lo que pasa, pero que siento una profunda conexión con la gente que me ama y me cuida en un momento así.

Me agarra de la mano derecha, la toma con firmeza y me dice que estoy bien, que todo está bien y que trate de descansar. Tomo una respiración profunda y en la exhalación empiezo a sentir como, de a poco, me vuelve a invadir el sueño y me duermo.

SABORES

5 DE OCTUBRE DE 2017, SEGUNDO DÍA EN TERAPIA INTENSIVA

CADA VEZ que abría los ojos había alguien diferente ahí afuera. Todas

vestidas de blanco con una sonrisa en los labios, chequeando el monitor, la válvula de la vía que tenía puesta en el dorso de mi mano izquierda y el port-a-cath del pecho. Muchas de ellas arrancaban hablándome en noruego y yo respondía, con la voz todavía quebrada, si hablaban inglés. Y así empezábamos con las preguntas de rutina sobre cómo me sentía, si me podía mover. Eso me obligaba a observarme todo el tiempo.

Mis emociones estaban siempre a punto de expresarse. A cada cosa que pasaba, lloraba o me reía. Toda luz me resultaba intensa y los sonidos que llegaban de sorpresa hacían que se me acelerara el pulso.

Estas enfermeras hicieron magia. Mucho amor en su trato y mucha vulnerabilidad también. Alguna me compartió la historia de una cirugía muy parecida a la mía y me contaba que había sido operada aquí mismo. Otra me mostraba fotos de sus hijos, el más pequeño se llamaba también Lucas.

Tenía que empezar a comer y ver cómo reaccionaba mi cuerpo. Al principio fueron jugos que tuve que diluir con un poco de agua, porque el sabor me resultaba muy intenso. La jefa de turno me decía que el cerebro queda inflamado por la exposición y el contacto, y que con los esteroides vivimos todo de manera más vívida e intensa. Esa era su explicación científica, y probablemente cierta; yo lo sentía como una vuelta a la vida, como volver a nacer.

Ahora que tengo la oportunidad, ¿querría ser la misma persona volviendo a nacer? ¿O puedo tomar otras decisiones? ¿Jugo de manzana como siempre o esta vez jugo de naranja?

A eso le siguieron cosas más espesas y por la noche, antes de que Andreas tuviese que ir a dormir a casa, me dieron mi primera cena: un arroz con verduras salteadas, almendras peladas y mucho aceite de oliva. Era la cosa más delicada y perfecta que había probado en mi vida. Tuvieron que pedirme un par de veces que fuera más despacio. Cuando terminé, casi sin vergüenza, dije que quería más. Andreas me hizo dar cuenta que hacía tres días que no comía.

Nina, la enfermera de turno, me dijo que ya no quedaba arroz, pero que había salmón especiado con brócoli y salsa holandesa. Le dije que sí, que me parecía genial. Así dejé de ser vegetariano, casi sin

pensarlo, y sin ninguna culpa. Tenía un hambre voraz.

Andreas se reía al verme comer, me recordaba que esto era comida de hospital, sin embargo, para mí sabía a cielo: texturas, perfumes y los sabores me generaban una cantidad abundante de saliva en la boca. Degustaba cada bocado y sentía mi estómago anticiparse a lo que vendría después. Solamente mirar el plato, con sus diferentes colores, me daban ganas de comer más. No pude parar hasta sentirme hinchado. Inmediatamente, me dio sueño y sentí mi abdomen rígido.

Cuando volví a abrir los ojos luego de este sopor digestivo, Andreas se había ido a casa y era ya de noche.

NO CONTROLO NADA

6 DE OCTUBRE DE 2017, DESPUÉS DEL DESAYUNO

ME MIRO los dedos de las manos, y trato de que ambas se muevan de la misma manera. De momento la derecha le gana en fineza de

movimientos y precisión. Pido papeles y una lapicera, y empiezo a dibujar garabatos con ambas manos. Al terminar, me doy cuenta de que los que hice con la mano izquierda parecen hechos por otra persona.

Moviendo la cabeza de lado mientras dibujo, me doy cuenta de que el cuello y el hombro izquierdo ya no me duelen, que puedo girar la cabeza hacia el mismo lado, tocarme los hombros con el mentón. Nada de eso podía hacer antes de la cirugía, hacía años que no podía atrapar por ejemplo el teléfono móvil entre la oreja y el hombro izquierdos.

Respiro profundo y puedo sentir en mi cuello el paso del aire. Todo me causa risa, no sé si serán los corticoides para bajar la inflamación del cerebro, pero sigo teniendo un hambre voraz. Mi nueva adicción son unas latas de arenque con tomate en unas típicas galletas de hospital. Es el clásico desayuno noruego. Andreas me mira espantado, porque casi en el año que llevamos viviendo en Oslo, nunca quise probarlo y el olor me resultaba desagradable.

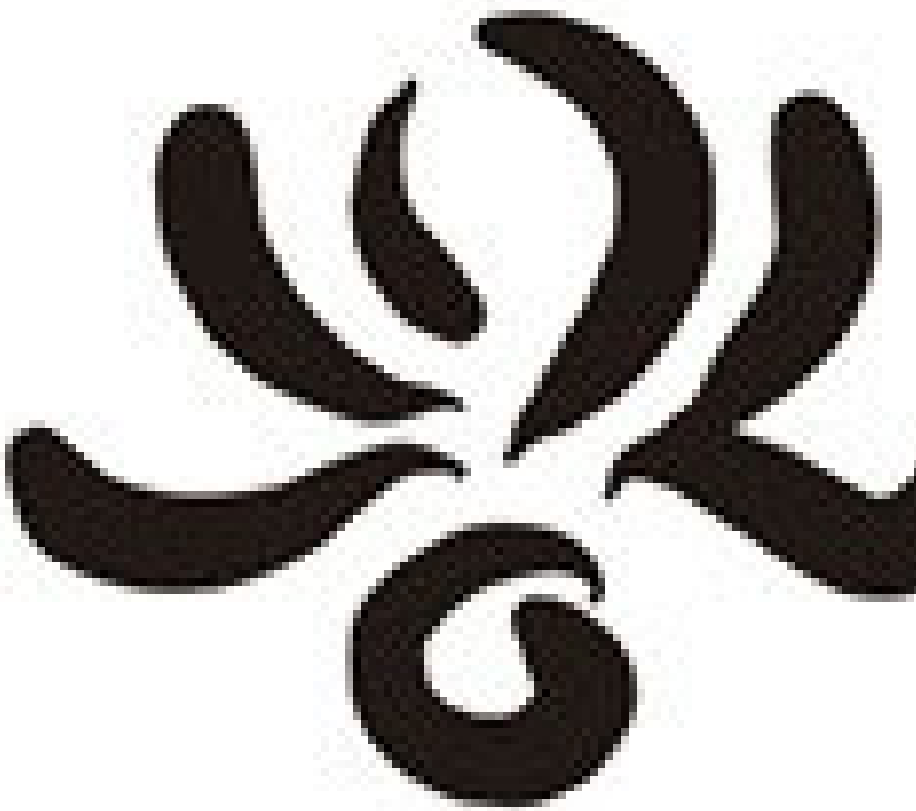
Es raro esto de no tener que levantarme para hacer pis y pienso en los astronautas, ¿llevarán sonda? Me siento un viejo, no por la edad de mi cuerpo, sino por los cuidados que necesito. Desde muy pequeño fui autodependiente, haciéndome cargo de mí mismo, algunos hubieran dicho que siempre fui alguien solitario. En este momento, mi vida depende de un montón de gente, máquinas, procesos. Se siente extraño. Aquí sentado con estos papeles y lápices de colores, parece que hubiera retrocedido cuarenta años.

Tengo sueño todo el tiempo, me siento cansado. Cada acción me conlleva un montón de energía consciente. Creo que son más las horas que estoy durmiendo durante el día que las que pueda llevar despierto. Me acuesto sobre la almohada, miro de reojo a Andreas que lee un libro en la poltrona, y respiro profundo y cierro los ojos.

A medida que voy respirando más lento, siento que el monitor cardíaco se apacigua… quizá después de todo hay algo que sí puedo controlar.

PRIMERA MARATÓN

6 DE OCTUBRE DE 2017, CERCA DEL MEDIODÍA



PERMANECÍ acostado en la cama del hospital, casi en la misma posición desde la cirugía hace ya tres días, por eso era necesario que

empezase a activar mi cuerpo. Para evitar los coágulos que pueden ir a parar a los pulmones o al mismo cerebro, usaba unas medias de compresión hasta la cadera y me inyectaban un anticoagulante directamente junto al ombligo.

A pesar de todo lo que comía, mi tripa no estaba dispuesta a comenzar a deshacerse de los residuos. La morfina y la anestesia habían hecho a mi aparato digestivo bastante perezoso.

Me avisaron que me quitarían la sonda, y todo lo que puedo decir al respecto es que los ejercicios de respiración que enseñamos en yoga a las embarazadas son muy útiles. Igualmente, es doloroso sentir salir un tubo plástico de treinta centímetros de una de las partes más sensibles de tu anatomía.

La enfermera me invitó a sentarme en la cama, a dejar las piernas colgando de lado, y a empezar a hamacarme como si estuviera en un columpio. Me moví de a poco, haciendo círculos con los tobillos, levantando los brazos, moviendo la cabeza de lado. Intuitivamente, fui haciendo la rutina de asanas para activar las articulaciones que tantas veces enseñé.

Nina, otra de las tantas enfermeras que en cuidados intensivos se llamaban “Nina”, pregunta: “¿Argentino?”. “Sí”, respondo. “¿Quieres bailar el tango?”, propone en un castellano con acento mexicano. Quiere que me ponga de pie e intente caminar hacia el baño. Mi cara de susto lo dice todo. Me asegura que ella me va a acompañar y que, si no se puede, volvemos a la cama. Me sujeto de su hombro, me paro, y vamos como si estuviésemos bailando una milonga a lo largo de un pasillo muy largo, saliendo de terapia intensiva y hacia el primer lavabo disponible.

Ahí voy, con mis bolsas a cuestas, con mis pies deslizándose sobre el suelo, sin animarme a levantarlos y agarrándome de ella y de la polea con ruedas de la que cuelga la medicación. Me ayuda a sentarme en el inodoro y me dice que espera ahí afuera, que trate de no pararme solo y que la espere.

En ese instante supe que había perdido la vergüenza y que todo el tiempo me ponía una mano en el centro del pecho, como dándome ánimo, y si apretaba mi mano izquierda con la derecha, empezaba a

sentir una sensibilidad distinta, más poderosa. Me acordaba de la cantidad de veces que yo fui quien, entre chistes, acompañaba al baño a alguien recuperándose de una cirugía o una sesión de quimioterapia.

Esta mujer estaba dándome todo el amor que más de una vez yo no había sabido darme. Nina tenía una alegría contagiosa, ganas de reírse todo el tiempo, y una mirada pícara. La enfermería va mucho más allá del cuidado de las personas, tiene que ver con alimentar la vida y el amor, como una forma de sanar el alma. Quizás ni siquiera sea tan importante curar los síntomas, a veces no es posible, pero sí crear el espacio para poder sanar el alma.

Volvimos, entre risas, de esa ruidosa visita al baño que demoró casi media hora, hasta que finalmente mi aparato digestivo empezó a funcionar. Al volver a la cama estaba agotado después de todo ese viaje, de esos veinte metros que había hecho caminando a tientas, como si fuera un venado o un potrillo recién nacido que acaba de aprender a caminar. Nina se ríe. “Tu primera maratón. En cuatro horas vuelvo a buscarte y hacemos la segunda vuelta”, dice con alegría.

ATENCIÓN PLENA

6 DE OCTUBRE DE 2017, DESPUÉS DE LA CENA

NECESITAN la cama en terapia intensiva para nuevas cirugías y pacientes graves. Al principio, cuando supe que estaría en terapia

durante dos o tres días, me dio miedo. Me acordaba de las guardias en las que he acompañado a consultantes y gente conocida en sus últimos días de vida. Hoy me parecía un hermoso cuidado y temía dar los siguientes pasos.

Vinieron a sacarme el port-a-cath. Primero desconectaron la caja para aplicar antibióticos de forma casi directa al corazón, y luego salió la cánula plástica que parecía venir desde el mismo centro de mi pecho. La sensación, aunque la extrajo muy lentamente, fue como la de querer toser, y al mismo tiempo de asombro por lo profundo que llegaba ese caño plástico. Excepto por la vía en mi brazo, ya no quedaban cables conectados a mí, ya no tenía oxígeno ni monitor cardíaco. En vez de sentirme invadido por todo aquello, ahora sentía que me habían quitado una parte extendida de mi anatomía. Es extraño ver lo rápido que nos acostumbramos a las cosas más raras.

La enfermera me dice que los riesgos de infección ahora son muy bajos, que descartan que vaya a tener crisis epilépticas como consecuencia de la operación. La sonrisa que se dibuja en mi cara dura muy poco, porque al final agrega que deben asegurarse de que la cirugía y mi imposibilidad de moverme no me causen coágulos que puedan terminar en mis pulmones o en el cerebro.

Me llevan en camilla hasta una habitación común. Es una habitación individual con persianas pesadas y puerta doble para insonorizarla. Es casi un tanque de aislamiento.

Andreas, como siempre, tiene que volver a dormir a casa, y esta será la primera noche que dormiré solo, sin una enfermera monitoreándome. Se siente raro. Todo se siente distinto: la sensación de descubrir los olores, la luz, los sonidos.

En la cena, al momento de comer, entiendo a la gente que da gracias cuando se sienta a la mesa: el sabor de las zanahorias, de las uvas. Todo es nuevo.

Me siento muy afortunado. La vida me parece algo fascinante. Me doy cuenta de que mi coordinación motora cambió. Sin notarlo, tomo los cubiertos como zurdo por primera vez que recuerde en mi vida; siempre corté como diestro.

Abro un pequeño sobre de sal, mirando caer los granitos en la palma

de mi mano, saborearla con la punta de la lengua y dejarla caer sobre la comida. Atención plena.

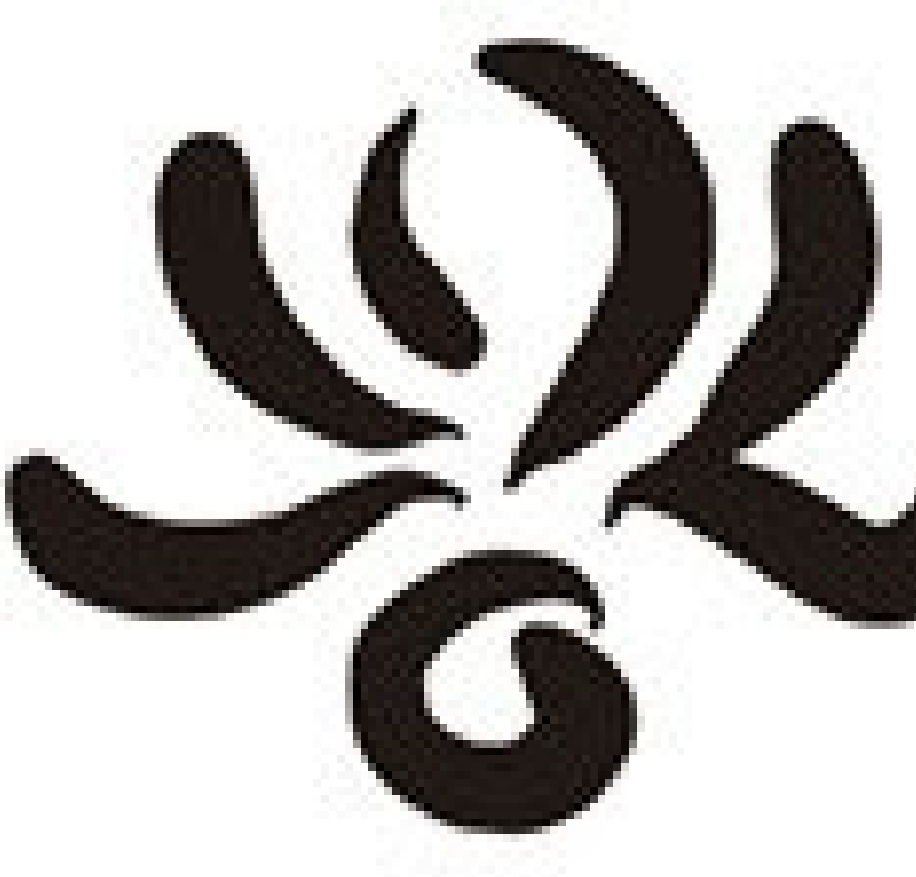
En un acto de completo arrojo, y sabiendo que no tengo a nadie observándome o dándome prisa, me paro agarrándome de la cama para ir hasta el baño que está en la habitación. Veo mejor también. No es que haya dejado de tener presbicia, sino que puedo enfocar mejor con el ojo izquierdo. De pie delante del espejo, me toco la mandíbula de ese lado y siento que puedo abrir más la boca. Ya casi no tengo las bolsas grises debajo de los ojos que me acompañaron durante casi seis meses.

Estoy cansado. Mi barba, que definió mi identidad durante más de una década, está empezando a volver. Siento que crece de nuevo con más canas.

Se me caen lágrimas de aceptación, de estar aquí, vivo. Hace una semana me dieron el diagnóstico, y hoy estoy aquí: vivo. La vida es asombrosamente hermosa.

UN POCO DE MI VIDA

6 DE OCTUBRE DE 2017, PREPARÁNDOME PARA IR A DORMIR



LA ENFERMERA VIENE A RETIRAR la bandeja de la cena y me pide

que me acueste a dormir. Voy volviendo lentamente desde el baño, tomándome de la pared y de la polea del suero. Nunca me imaginé que caminar podía ser un desafío.

Cuando me ve, me dice que dejará en la puerta de la habitación un andador, que mañana tengo que empezar a usarlo, que voy a ganar fuerza empezando a moverme.

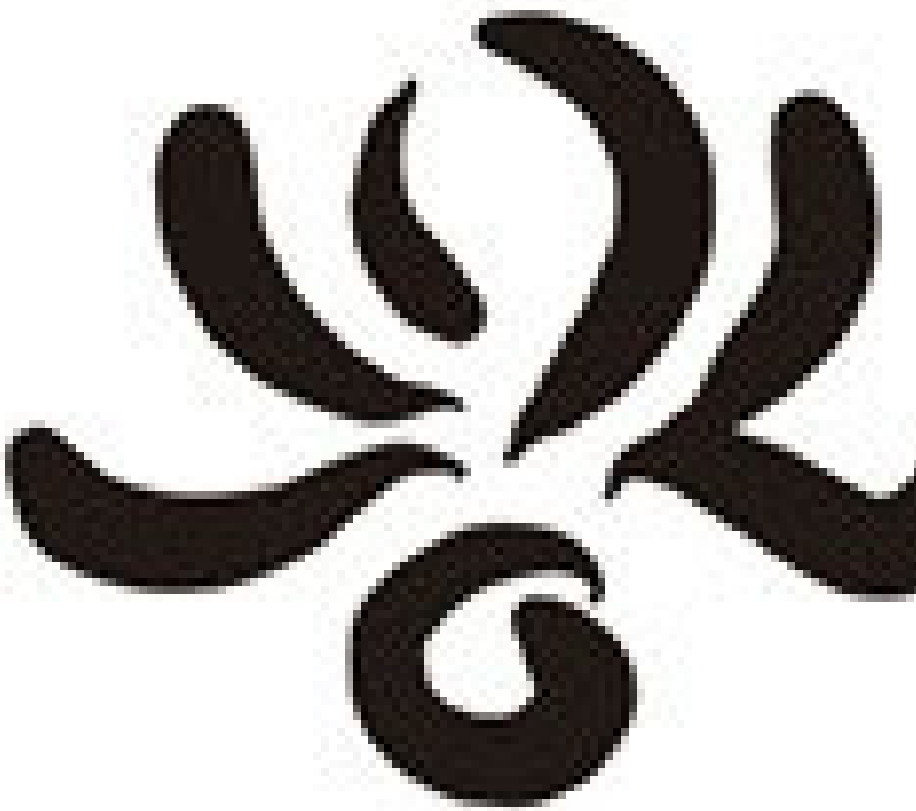
Cuando llego a la cama, me doy cuenta de que allí está el bolso de gimnasio que Andreas llevó hacía un par de días a terapia intensiva. Con mucha paciencia consigo enganchar una de las manijas de cuero y ponerlo sobre la silla que está junto a la cama.

Lo primero que advierto es mi almohada con una funda limpia, y sobre ella mis anteojos de leer. Abro el estuche y me los pongo: parece que tuviesen demasiado aumento y me marean. Todavía puede ser pronto para esto. Saco la almohada, y debajo están mis pijamas favoritos, ropa interior limpia y una manta muy suave que utilizo para ver televisión en el salón de casa. También está mi tablet y el cargador.

Al sacar todo eso, en el fondo del bolso aparece algo que me hace llorar de emoción pura: mi tigre de peluche.

BANFIELD

7 DE OCTUBRE DE 2017, MADRUGADA



LA HABITACIÓN ESTÁ COMPLETAMENTE OSCURA. Abro los ojos y no noto ninguna diferencia. Me doy cuenta de que estoy sentado en la

cama, y que debo haber gritado porque siento la garganta áspera. Estoy abrazado a Tigger como si tuviera siete años.

Mi corazón late desbocado y siento un pitido en ambos oídos. Mi tripa hace ruido, como si estuviera llena de líquido. Respiro profundo e intento soltar cada uno de los músculos de mis piernas y abdomen. Miro la hora en la tablet y son las dos de la mañana. Vuelvo a acostarme e intento dormirme otra vez. Las imágenes de la pesadilla que acabo de tener empiezan a volver y a entretejerse con el siguiente sueño.

Como si fuera el año de la marmota, vuelvo al mismo lugar del que me desperté: la casa en la que viví de niño en Banfield, en la provincia de Buenos Aires.

Mi mente parece ir hacia atrás y estar reconstruyendo sucesos, reescribiendo asuntos del pasado. Estoy en mi habitación de adolescente, soy el adulto que soy ahora. Mis padres tienen la edad que tenían entonces, yo soy una década mayor que ellos en este sueño.

Estoy reviviendo situaciones del pasado casi en tiempo real, con un personaje nuevo en la escena, que es este adulto, vestido en bata de hospital y agarrándose del soporte del suero, gritándole a todo el mundo que dejen a ese chico en paz. Miro hacia la cama y el Lucas que fui, con trece años, está aterrado debajo de las mantas. Debe ser él.

Me despierto completamente mojado, abrazado al peluche, con una enfermera tomándome del brazo. Le pregunto la hora y son las 2:35, me queda aún más de media noche por delante.

Me pregunta si quiero que me den alguna medicación para dormir, y le digo que el problema no es el sueño sino las pesadillas. Va a consultar con un psiquiatra de guardia, pero me adelanta que es probable que no pueda hacer nada.

Hago el intento de escuchar música, aunque el sonido de la percusión me acelera el pulso y me sacude por dentro. Pongo un capítulo de la serie Friends en la tablet y las imágenes en movimiento no tienen sentido para mi cerebro. Las risas del público en el estudio me causan rechazo y miedo. Apago todo y hago una rutina de relajación, la misma que he usado para guiar miles de veces al final de cada clase de

yoga.

Vuelvo a quedarme dormido. Esta vez escucho ruidos que vienen de la calle. Enciendo la luz en la habitación y estoy de nuevo en la casa de mis padres. En las paredes hay pósteres de The Cure y sobre mi escritorio una laptop Toshiba que pesa más que una máquina de escribir. Es 1992. Se está terminando de hacer el backup de un disquete a otro, estoy reescribiendo la primera novela que terminé. Mi madre me llama desde el comedor. Allí, un hombre con la cara semi tapada le apunta a las costillas con un arma. Es el día de mi cumpleaños, el día que cumplí 21 años. El ladrón le dispara a mi madre en el hígado y mi padre se lanza sobre él. Mueren los dos en el acto.

Voy hacia sus cuerpos, mis hermanos gritan desconsolados, se escuchan ruidos por toda la casa. Cuando voy a mi habitación, la laptop ya no está y mi novela vuelve a estar perdida para siempre.

Todos mis demonios habitan en esa casa y me despierto completamente mojado. Tengo taquicardia, me cuesta respirar, me repito varias veces que nadie murió en aquel asalto, excepto por mi libro que desapareció junto con la máquina.

Mis piernas y mis brazos parecen agarrotados, como si hubiera sufrido un gran calambre.

En esos ciclos entre sueño y vigilia transcurrió toda la noche. Algunas pesadillas no las recuerdo. Lo que sé es que a veces he gritado porque una enfermera está a mi lado tomándome del brazo. Otras veces estoy a punto de gritar y trato de hundir la cabeza en mi peluche, y siento el perfume del jabón para la ropa con el que Andreas lo lavó antes de traérmelo.

Todo lo que sucede en los sueños es confuso y me da hasta miedo decirlo, repetir aquellas cosas que veo, porque tengo miedo de que hayan sido realidad. Me siento tan confundido por esas imágenes tan auténticas que la línea entre memoria y pesadilla por momentos se desdibuja. Reaparecen muchos personajes que hace tiempo no veía y cosas que no recordaba, en ese patio, en esas habitaciones.

Me propongo crear una imagen nueva, y a oscuras en la habitación, respirando profundo, recuerdo unas vacaciones en Italia que fueron

muy felices y llenas de anécdotas. El aroma de la salsa casera de tomates, los paseos al borde del Adriático en bicicleta, y finalmente el sonido del mar en las rocas.

ROMA

7 DE OCTUBRE DE 2017, 3.30 A.M.

EN EL SIGUIENTE SUEÑO, estoy en Roma, en calles estrechas, buscando una pizzería en el Trastevere, junto al río. Voy siguiendo a

un grupo que va delante de mí, sin poder ver sus rostros, que hablan en castellano. Van caminando hacia un puente sobre el Tíber que cruza hacia donde está la bocca della verità, esa tapa de alcantarilla que tiene tallada la cara de un hombre con la boca abierta y los ojos vacíos. Se dice que, si metes la mano adentro de esa boca y si estás mintiendo, esa figura de Poseidón te come la mano.

Uno de los turistas le pide a otro que saque una foto mientras pone la mano adentro, como hacen miles de personas al día en el muro de la iglesia de Santa María in Cosmedin. Risas mientras se disparan los flashes y de pronto un grito desgarrador y el turista saca un muñón ensangrentado que mira con estupor.

Empiezo a correr hacia la iglesia para pedir ayuda, y al abrir la puerta de la sacristía, termino dentro de mi habitación de adolescencia nuevamente. Con desesperación, siento cómo el corazón se me acelera y decido dar tres pasos para atrás para salir de la habitación y volver a Roma. Es imposible, salgo al hall de las habitaciones de la planta baja, allí en Banfield. Corro hacia la puerta de entrada, tratando de salir de la casa.

Descuelgo las llaves que están junto a la puerta y abro las dos cerraduras. Afuera está lloviendo y un Peugeot 404 está estacionado sobre la vereda. Eso significa que es 1989, retrocedí cuatro años. Me tomo de la reja de entrada mientras me mojo por completo y me despierto. Al abrir los ojos, me paso la mano por la frente y estoy completamente empapado. Paso las manos por mi cara y mis mejillas también están mojadas.

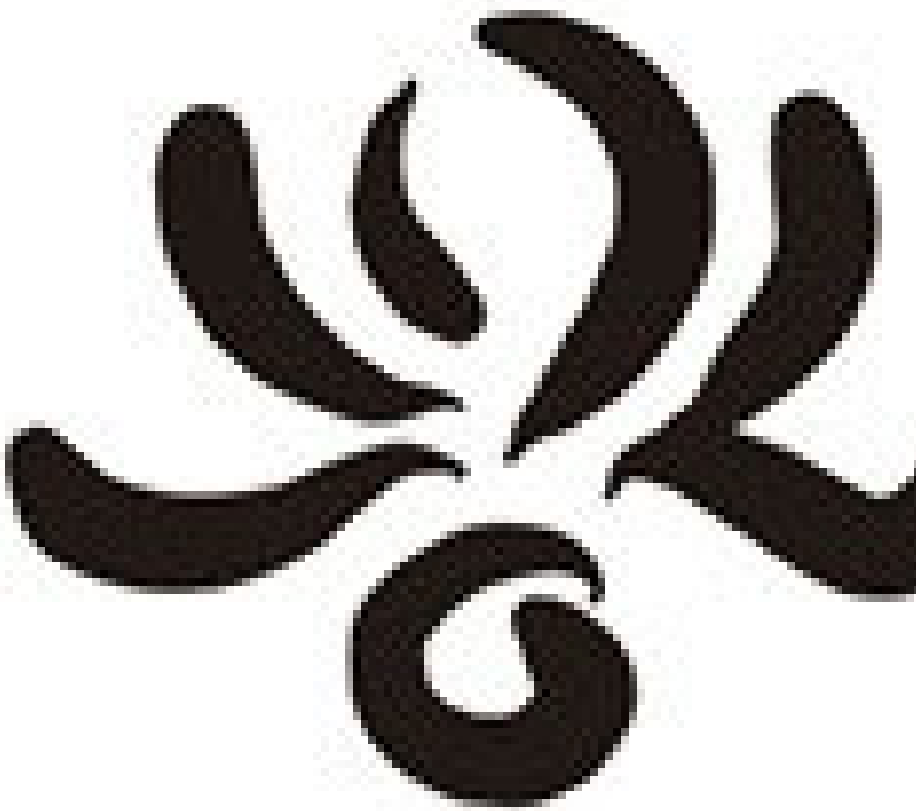
En el reloj de la tablet dice que son las cuatro y veinticinco de la mañana. Enciendo la luz sobre la cama y un tubo fluorescente ilumina toda la habitación. El estómago me da un vuelco y apago inmediatamente la luz, voy a necesitar algo más tenue o anteojos de sol para estar aquí dentro.

Le mando un mensaje a Andreas y al escribir sobre la pantalla del celular, noto que mi mano izquierda tiene un temblor extraño, como un músculo que no encuentra término medio entre apretar a fondo o permanecer inerte. Empiezo a intentar controlar un poco el movimiento y de a poco siento que, si hago foco, puedo.

No tiene sentido huir, ni de la luz, ni de los sueños. En algún momento me tocará enfrentarlos. Abrazo a Tigger y me sumerjo en el siguiente viaje.

OXICODONA

7 DE OCTUBRE DE 2017, CONTROL DE LA MAÑANA



VIENE la enfermera a revisar mis constantes vitales, a contarme que el plan del día es que empiece a caminar con ayuda, y que quizá al día

siguiente pueda hacer un pequeño paseo hasta el jardín del hospital si me siento con fuerzas.

Le cuento de mis pesadillas y le pregunto qué tipo de medicación me estaban dando en el posquirúrgico. Además de los antibióticos y corticoides, me cuenta que el principal analgésico que me están dando es un opiáceo, es oxicodona.

Mis conocimientos de farmacología psiquiátrica son limitados, no obstante, conozco bien la medicación que interactúa con las afecciones con las que trabajo. El estrés postraumático y el trauma complejo son mi especialidad. En este campo conocemos el efecto de la oxicodona en los veteranos de guerra, por ejemplo, donde esta droga suele traer como flashbacks memorias del pasado, pensamientos intrusivos, imágenes, olores, y causa pesadillas muy vívidas. ¿Podía ser que esto fueran solo sueños perturbadores o era algo más? Creo que estuve con el grabador encendido durante más de un minuto sin hablar, y se me escaparon algunas lágrimas. No llego a comprender, todo me parece confuso.

Hay un factor común en todas mis pesadillas desde la cirugía, y es esa casa donde crecimos desde fines de los años setenta. Algo hay en aquellos años que mi mente decide traerme de manera tan clara, como si hubiera una parte de mí atrapada allí. Mi cabeza va una y otra vez a ese espacio en el que viví, ¿buscando una respuesta?

No lo sé. Aquí lo confuso no son los recuerdos que ya tenía de aquellos años, sino otro montón de cosas que no sé ni qué son ni de dónde vienen. Me repito a mi mismo que no tengo que creer todo lo que pienso, que no tengo que sobreanalizar cada cosa, aunque hay algo en mi tripa que se rebela a estos razonamientos.

Decido hablarle a aquella parte de mi mente que dice “¿qué pasa si esto es en realidad un recuerdo del pasado?”. Hacía años que no tenía pesadillas como estas, hacía décadas que no recordaba con tanto detalle ese espacio de mi vida. Como si hubieran sacado un tapón de mi cabeza, parece que todas las partes vienen aquí y ahora a integrarse, todas las sombras vuelven a estar presentes.

Cuando me quedo a solas, intento una meditación del amor incondicional a ese niño que vi en sueños y a este adulto que soy, aquí

aún con la bata del hospital. Las dos manos sobre el pecho, enviando compasión a aquel adolescente y a todos los que interactuaban con él, también a este hombre que intenta recuperarse de una cirugía cerebral en una habitación en penumbras. No llego a entrar en un estado de contemplación, pero al menos me calma un poco. Si consigo concentrarme en la respiración, parece que el pitido en los oídos se amortigua, pongo las dos manos sobre mi abdomen e inhalo hasta que no me cabe más aire dentro.

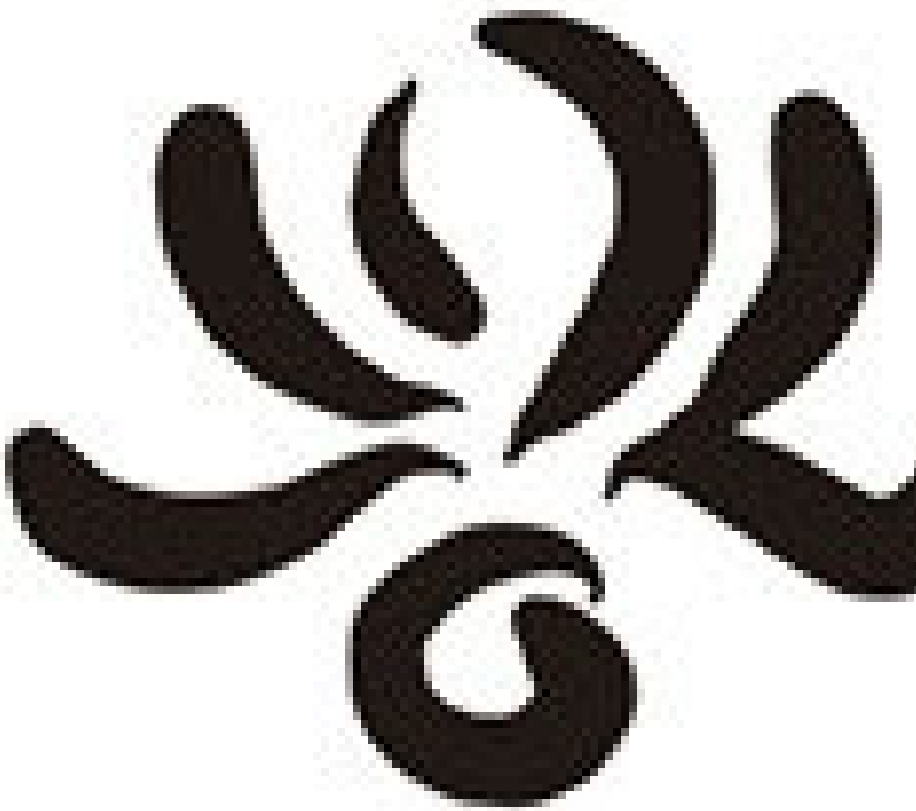
Mientras estoy en este gesto, llega Andreas con una lámpara de escritorio y unos anteojos de sol. Me trae una vienesa rellena de crema pastelera, que se parece mucho a las facturas argentinas. Me pregunta cómo dormí y le cuento sobre mis pesadillas. Va a buscar un par de tazas de té, y de camino llama a la enfermera.

Cuando hablo con ella, le pido contemplar la posibilidad de cambiar los analgésicos por algunos que causen menos alucinaciones y pesadillas. Quiero asegurarme de que voy a mitigar los efectos en el hospital, porque no quiero despertar a mi marido a los gritos a la mitad de la noche con esa especie de cuadro de Del Bosco que tengo adentro de la cabeza. Me retira el suero, pero deja la vía puesta por si fuera necesario volver a usarla. Toma nota y va a hablar con el médico.

Si hay algún demonio que liberar, estoy en el lugar ideal para hacerlo. Lo vivo como parte del proceso de curación y sanación, sean solamente sueños vívidos o retazos de pasado. Esto es tanto o más desafiante que salir con andador por el pasillo de la sección de neurocirugía. Así es como voy hasta la puerta, tomo el andador como puedo, y voy en busca de Andreas que viene caminando hacia mí con una sonrisa de oreja a oreja y un par de tés humeantes.

DESPERTARES

7 DE OCTUBRE DE 2017, HORA DE LA SIESTA



SIN RAZÓN APARENTE, siento mi pulso más vivo, una sensación de alerta casi constante. Presto atención a cada sonido que hace mi

cuerpo. Como la vara de bambú con la que el maestro zen te despierta cuando te quedas dormido en meditación, esto me hizo abrir los ojos.

Cuando los bebés nacen, todos los sonidos y las luces los sobrepasan. No pueden filtrar las sensaciones, todo les resulta sobrecogedor.

En el yoga, cuando aprendes a meditar, el primer paso para ir hacia adentro es desconectarse de los sentidos, observar la mente sin perderse en los estímulos del afuera. Parece simple, pero a los adultos nos cuesta, tenemos que entrenarnos de manera consciente para poder hacerlo.

Hoy aquí todo me distrae, todo me parece increíble y maravilloso. Me escucho decirlo y me parece un poco cursi e intenso, y a la vez no tengo otras palabras para describirlo. ¿Será esto despertar? ¿Dejar de dar por sentado todo aquello que nos rodea?

Todo es un esfuerzo y a la vez fascinante: tengo que dedicar un montón de energía a cada cosa, nada es automático. Hoy me cepillé los dientes intentando regular la fuerza y dirección de la mano izquierda para no lastimarme la cara interna de las mejillas con las cerdas del cepillo. Parece sencillo, pero un par de veces tuve que cambiar de mano después de terminar clavándomelo en los ángulos más extraños.

El Buda decía que creíamos que teníamos tiempo. Durante mis últimos años, tenía sentido de urgencia, pensaba en aquello que quería hacer, y que todavía no había hecho. No porque me fuese a morir a causa de esto. Todos nos morimos, es la única certeza que tenemos en la vida. Quiero aprovecharlo todo, quiero hacer todo lo que pueda hacer. No digo transcurrir por experiencias con la mente en otra cosa, sino vivir plenamente y saldar mis cuentas pendientes.

Sé que es probable que en algunos días esta sensación se disuelva en la vuelta a la vida cotidiana. Quiero sostenerla todo lo que sea posible. Veo tantas veces a gente que se siente agradecida de sobrevivir una experiencia como esta y se pierde en el regreso al trabajo, en las discusiones con la familia, en las concesiones que hacemos muchas veces para pertenecer a espacios que nos dañan.

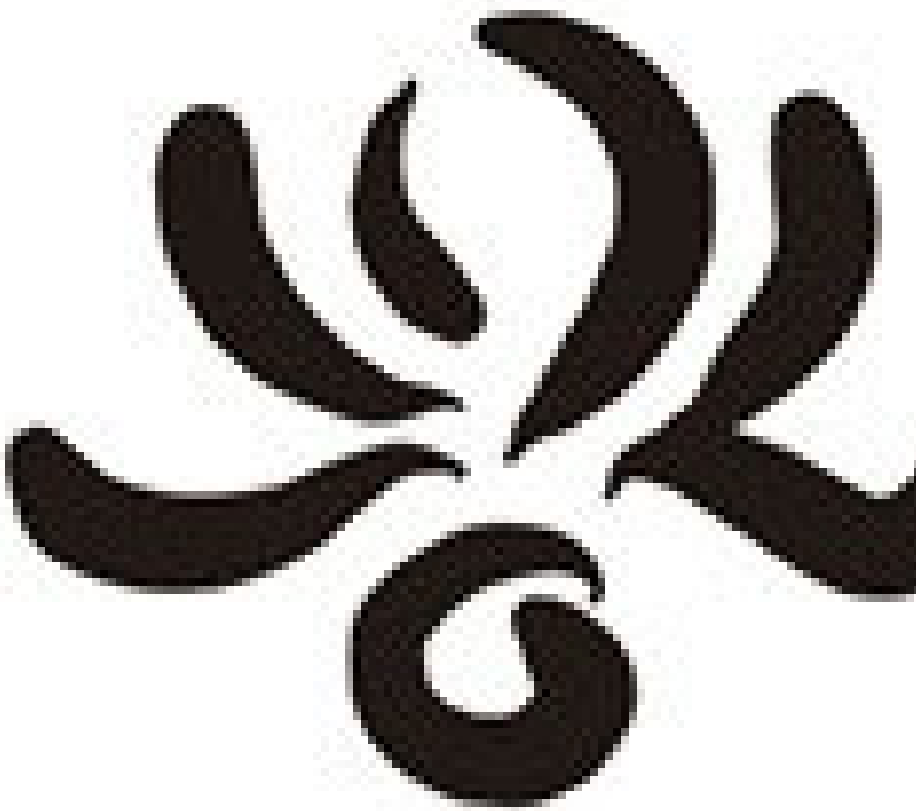
Todo este tiempo dormido, ya es hora de despertar. Yo me creía despierto, hoy me parece tan soberbio y ridículo... Siempre se puede

despertar otro poco más.

Me siento en el borde de la cama y hago una pequeña rutina de movimientos y tomándome del colchón bajo mis pies al suelo frío de la habitación y piso con fuerza. Es hora de entrar en acción.

REPARACIONES

7 DE OCTUBRE DE 2017, AL ATARDECER



HOY PUEDO EMPEZAR A USAR mi ropa y dejar la bata de hospital. Las medias de compresión son solamente hasta debajo de la rodilla.

Aunque el riesgo de un trombo es menor, aún es una posibilidad. Si un coágulo se alojara en mis pulmones o mi cerebro podría matarme o dejarme con secuelas de por vida. Los anticoagulantes que me dan son tan poderosos que me han pedido que utilice el andador para evitar caídas, porque podría tener una hemorragia interna.

Andreas me ayudó a vestirme. Vinieron a sacarme la venda que tengo sobre la herida. Ya sale limpia, “está cicatrizando muy bien”, me dicen. Pedí verla y Andreas me sacó una foto con su teléfono: parece que me hubieran dado un hachazo por la nuca. Quise tocármela, pero la enfermera amorosamente me retiró la mano, “todavía es muy pronto”, me dijo. La siento hinchada y los puntos empiezan a tirar.

Viene la jefa de enfermería y me dice que me van a cambiar los analgésicos después de la noche que tuve, aunque es probable que el efecto residual dure un par de días más. Mientras me habla, no puede sacarle los ojos de encima a Tigger, que ocupa un espacio importante a mi lado en la cama. Como ella no lo menciona, yo tampoco hablo de él.

Vestido anárquicamente, con un suéter de Stranger Things y unos anteojos de sol con el armazón blanco, combinados con un pijama gris de la primera clase de Qatar Airlines, y unas crocs negras forradas de cordero sintético por dentro, salí hacia el parque. Me tomé del brazo de Andreas que no dejaba de reírse mientras me miraba de arriba a abajo. “Esto es lo más cómodo que tengo” le dije; “al menos los colores combinan”, agregó.

La salida al sol fue algo sorprendente, sentir el calor en la piel, el brillo de todo allí afuera. Estaba fascinado con el sonido del viento en las últimas hojas del otoño y el crujir de la hojarasca bajo mis pies. Llegamos hasta un café que hay justo del otro lado de la pequeña plaza, y a lo máximo que me animo es a tomar agua mineral, que de todos modos tiene un sabor único para mí.

Nos sentamos en un banco de madera bajo un cielo despejado de otoño, y Andreas me devuelve mi teléfono móvil diciendo: “Como me pediste, cargado, sin sonido, todos los servicios de mensajería desinstalados y todas las notificaciones silenciadas”. Yo le había pedido que curase mi dispositivo porque cada vez que sentía la vibración de algún móvil en el hospital, mi corazón daba un vuelco.

Bajando el brillo de la pantalla a casi nada, y mirando el aparato como si fuera la primera vez que lo tenía en la mano, llamo a un par de amigos por teléfono para contarles que estoy vivo. Primero a Fabián y luego a Kitty. Intento ponerme el teléfono en la oreja y me resulta ensordecedor, así que pongo el manos libres con el volumen bajo y hablo todavía con esa voz sibilante.

Cuando corto el teléfono y me lo pongo en el bolsillo del pijama, pasa algo muy extraño en mi pierna izquierda. Siento como un espasmo y un tirón, como si desde la cadera la pierna se rearmara en espiral hacia la rodilla, y luego algo difícil de definir bajara hacia el talón. Cuando voy a dar el siguiente paso, mi pierna es sólidamente más firme y siento mi pie apoyar distinto dentro de la sandalia.

Era mi misma pierna física, con otra consciencia, otra raíz. Se siente diferente por dentro. Mis dedos del pie tienen otra movilidad. Empiezo a reírme a carcajadas. Andreas, que ya está acostumbrado a todo, me mira y le digo: “¡Tengo una pierna nueva!”.

Cuando voy a tirar la botella del agua mineral que me tomé haciendo puntería en un tacho de basura del parque, sucede lo mismo con el brazo izquierdo. Desde el tríceps al codo, y de allí a la cara interna de la muñeca y por toda mi mano. Una sensación de ligero temblor, luego un calor agradable y una estabilidad distinta: el temblor de mi dedo pulgar había desaparecido.

Sin el tumor, la vida estaba haciéndose camino dentro de mí, expandiéndose. Es una fascinación extraña el perder una habilidad tan lentamente que no llegas a notarlo y recuperarla tan rápido como para quitarte el aliento. El cuerpo se repara solo. Es increíble todo lo que hace por sí mismo. Nada más hay que dejar que lo haga.

Le pido a Andreas que volvamos, de pronto estoy muy cansado. Me cuelgo de su brazo y mientras camino ya no necesito arrastrar los pies.

BAÑO

7 DE OCTUBRE DE 2017, DESPUÉS DEL PASEO

COMO SI SE tratara de la ceremonia del té, fuimos armando todo en el baño más grande de la tercera planta del hospital: una silla donde

poder sentarme, un duchador, una cantidad ridícula de sobres de champú y gel de baño, la ropa doblada sobre la tapa del inodoro. Todo terminó empapado de todos modos.

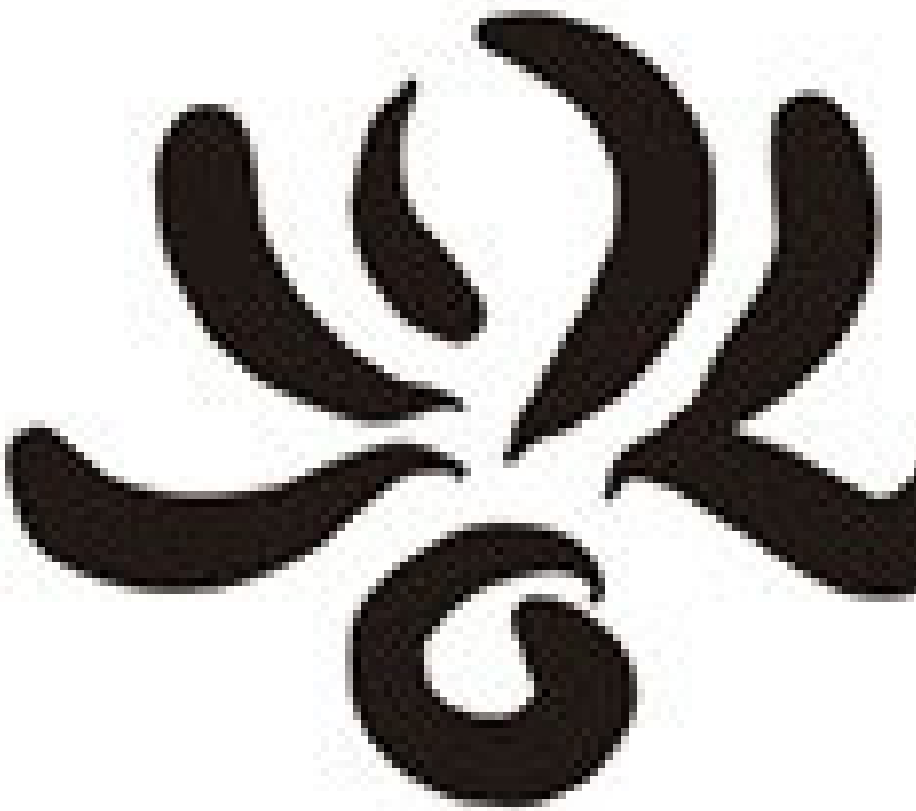
Andreas me ayudó para darle un descanso a las enfermeras. Fue una sensación hermosa. El agua tibia en todo el cuerpo se sentía renovadora. Tengo otra sensibilidad en la mano izquierda, en todo mi lado izquierdo. Y sentía cómo podía tocar mi piel casi como si fuera por primera vez, como si fuera una piel nueva, y el jabón parecía una caricia. Nunca perdí sensibilidad en la piel, pero… sentía alegría, enorme alegría al sentir el agua caer. No podía dejar de sonreírme y de maravillarme. Un montón de terminaciones nerviosas, que quizás estaban ahí esperando ser activadas o despertadas.

Ahí bajo el agua, riéndome con Andreas, que sostenía el duchador a distancia mientras el agua salpicaba en todas direcciones, me di cuenta de que no tengo más agujeros, cables, tubos, tumor, vendaje. Me sentí libre por un rato, miraba cómo se acumulaba el agua entre mis manos, olía el champú y la espuma que corría por mi piel.

Andreas me dijo: “Quiero de lo que sea que te estén dando”.

¿PODRÉ VOLVER A SER YO?

8 DE OCTUBRE DE 2017, POR LA NOCHE



LA IDENTIDAD es una cosa tan rara y frágil, no sé si voy a poder volver a ser la misma persona. Ni siquiera puedo moverme igual que

antes.

Si pudiese elegir quién voy a ser desde aquí, quisiera deshacerme de algunas cosas, pero por favor quisiera poder conservar algunas otras. Me gustaría poder ser alguien que pueda seguir practicando yoga, alguien que pueda escuchar y que pueda escribir. Ojalá pueda seguir siendo terapeuta, sobre todo, eso.

Quisiera poder amar a las mismas personas y que me siga gustando el helado, aunque sea intolerante a la lactosa; que me sigan gustando los Cocteau Twins como hace casi treinta años, y que mi canción favorita siga siendo Oomingmak. Extraño poder escuchar música, de momento todos los sonidos electrónicos me resultan latosos y demasiado fuertes.

A pesar de ello, me gustaría continuar pensando que lo más importante es poder seguir cambiando y que lo único realmente visible de esta cirugía sea la cicatriz en mi nuca; quiero vivir una vida plena.

Quizá ya no pueda hacer paradas de cabeza, o dormir las noches de un tirón. Deseo poder moverme de manera independiente, me asusta depender de otros para las cosas básicas como bañarme o subir una escalera. Quisiera ser un hombre fuerte de cuarenta y seis años, pero me conformo con estar con vida. Ojalá esto sea el evento que marque el cincuenta por ciento de mi vida y no sea el comienzo del final; que a partir de mañana empiece a vivir la mitad de mi vida, como la canción de Alberto Cortés. Esto debe ser el real miedo a la muerte, la sensación de desazón que tengo de que esto sea todo.

Lo cierto es que algo ha muerto en esa cirugía: empiezo a desconocerme en ciertas palabras o actitudes. Son cosas pequeñas, quizá hasta ahora lo noto yo al grabarme en el teléfono. Cuando me escucho, aunque haya grabado algunos audios hace unas horas, no me recuerdo. Uso formas de hablar que no reconozco; ¿cómo es posible que no las sienta familiares? Todo es un misterio para mí en este momento. Si me pienso en tiempo pasado, siento que esa rigidez que tenía, esa prisa de ir rápido y lejos a todas partes, se va disolviendo. Lo que surge es ligeramente diferente de lo que fue.

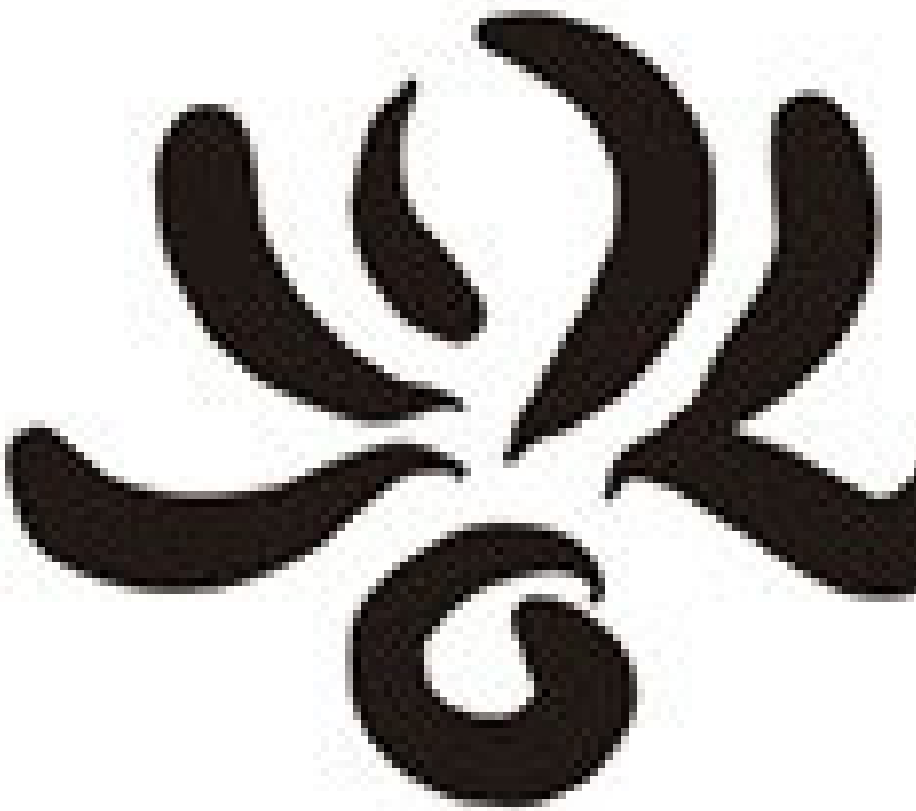
Si pudiese elegir quién puedo ser a partir de ahora, quisiera ser sin duda aquel que acompaña a otras personas en procesos difíciles. Quizá

con otra potencia y experiencia, con más respeto aún por el sufrimiento ajeno, eso sí.

Espero de corazón que la persona que salió de esta cirugía sea capaz de compartir la vida a fondo, sea capaz de amar y de ser amado, sea capaz de cuidarse mejor. No sé si podré elegir quién ser. Sí puedo elegir qué quiero cultivar en esta nueva vida y cuánto apoyo a este Lucas que sobrevivió al naufragio.

VISITA AL MUNDO EXTERIOR

9 DE OCTUBRE DE 2017, 10.30 A.M.



EL MÉDICO de planta vino a decirme que van a empezar a reducir la medicación para el dolor y que espera que las pesadillas vayan

cediendo y que pueda descansar mejor. Me dice que quiere que haga una visita a casa, para estar allí por un par de horas.

Quiere que me acostumbre a los sonidos y al movimiento. Dice que necesito estimulación en un momento tan especial como este. Creo que mi resistencia se hizo evidente, porque me repitió varias veces poniéndome una mano en el hombro que quería que volviese a dormir aquí, que tendría mi cena y mi cama lista.

La idea del equipo médico era probar mi nueva autonomía y que gradualmente permaneciese cada vez menos en el hospital: hoy un par de horas, mañana quizá cinco o seis, y así hasta que me sienta listo para quedarme en casa por las noches.

Así también Andreas podrá descansar. Me asusta la idea de despertarme en medio de la noche a los gritos o con dolores fuertes. Él ya tiene bastante presión con todo esto.

Me vestí casi sin ayuda. Me puse los tapones para los oídos y mis anteojos de sol y salimos del hospital apoyándome en el brazo de Andreas. No quiero usar bastón o muletas si puedo evitarlo.

Estar ahí afuera fue una experiencia en sí misma. En la parada del tranvía, parecía que el tren se me venía encima, mucha gente y la sentía demasiado cerca. Los autos se movían a gran velocidad. Me veía como si tuviese tres años, agarrándome fuerte de la mano de la persona que te va a ayudar a cruzar la calle.

En el viaje a casa, Andreas me cuenta que los médicos hablaron ayer con él para preparar todo, que le pidieron que se asegure de que las condiciones de higiene y silencio sean lo más cuidadas posible. Temían por alguna meningitis o cualquier infección en un momento de mucha fragilidad. Sin decírmelo, se pasó todo un día fregando suelos y aspirando todas las superficies de la casa.

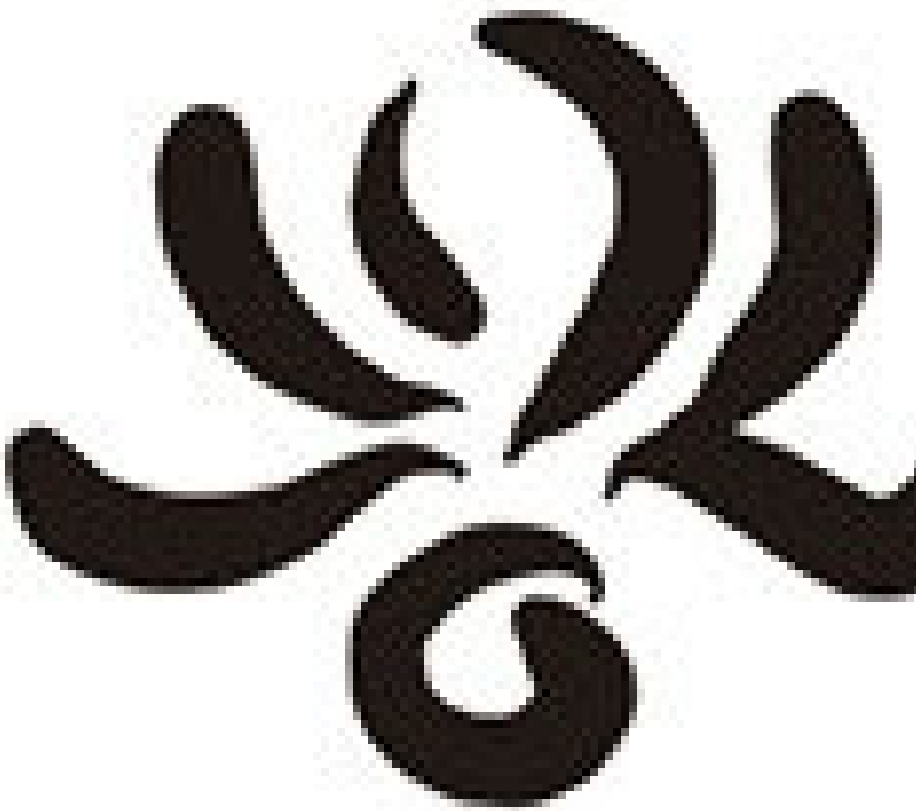
Los noruegos son especialmente callados en el transporte público, pero a mí todas las voces me parecían gritos. Me repetía mentalmente que son únicamente cinco paradas. Respiraba profundo y le clavaba mis dedos a la mochila que traía conmigo.

Nos bajamos del tranvía y caminamos hacia nuestra casa. Andreas entró primero y encendió las luces. Increíble pensar que me había ido

de aquí hacía únicamente seis días. Al cerrar la puerta de casa detrás de nosotros, nos abrazamos para darnos ánimo el uno al otro. Este camino sería más largo de lo que ninguno de los dos imaginó.

BIG BANG

9 DE OCTUBRE DE 2017, 2 P.M.



¿SIEMPRE LA CASA había olido así? Todo parecía tener un perfume intenso. Me quedé unos instantes con la lata del té verde abierta,

respirándolo mientras me sujetaba a la mesada de la cocina.

Todo me resultaba familiar y extraño a la vez. Sentía que todo era pesado y difícil de maniobrar: desde la puerta del baño (la primera sin botón de apertura eléctrica) hasta el control remoto del televisor. ¿Yo podía hacer todo esto solo? Sentía una opresión en el pecho, lo que hubiera sido algo automático o sencillo en el pasado me demandaba hoy un enorme esfuerzo consciente. Por suerte, luego de hacer un par de intentos de acomodar un almohadón al sentarme a ver televisión, me di cuenta de que, si probaba varias veces hacer algo, finalmente el cerebro se acomodaba, y recordaba o reaprendía.

Andreas fue a comprar algo de comer, y cuando volvió a la media hora me encontró en el mismo punto en el que me había dejado, casi sin moverme: estaba agotado.

Solíamos sentarnos a comer delante del televisor. Muy poco atención plena, lo sé, en la intimidad somos una pareja normal, donde cada uno hace lo que se considera natural para sus gustos y costumbres, pero nuestra casa no es un templo. Yo elegí la vida urbana y no comer una pasa de uva paladeándola durante cinco minutos después de masajearla con los dedos. Mi vida es mucho más budista en zapatillas que en sandalias.

Cuando encendí la televisión por primera vez, no advertía el movimiento continuo, parecía esta ilusión de fotos en secuencia de principios del siglo pasado. De pronto se hizo la magia y pude comprender mejor lo que estaba viendo: una publicidad de mayonesa.

Andreas puso un capítulo de The Big Bang Theory, con el volumen bajo y con el brillo apagado. Cuando vivíamos en Buenos Aires, ese era nuestro momento: reírnos viendo un capítulo de la serie, poniéndolo en pausa a cada rato para contarnos anécdotas, compartiendo pequeños bocados de nuestra cena con el perro. Esta vez, al menos de momento, era demasiado para mí. La presentación de la serie tiene una secuencia veloz de imágenes que pasan cada vez más rápido y yo sentía que iba a tener una crisis de nervios. Tuve que cerrar los ojos. Comencé a respirar lentamente y a aflojar todos los músculos que se me habían tensado por el pánico. De a poco empecé a relajarme, y volví a divertirme con los diálogos de Sheldon, Penny y Leonard.

Después de cenar, me preparé una muda de ropa para llevar al hospital, fui hasta la habitación de la casa donde tengo montada mi oficina, me senté en mi escritorio observando cómo respondían mis brazos y mis piernas. Mi brazo izquierdo aún estaba un poco torpe. No podía regular la intensidad de los movimientos: había veces que me quedaba corto cuando intentaba alcanzar algo, y otras mis dedos se chocaban contra lo que tenía delante. Al pisar, mi pie izquierdo cargaba más peso en la parte delantera y esto pasaba sin que tuviera que pensarlo. Haciendo este escaneo corporal, me di cuenta de que no tenía dolor, simplemente me tiraba la cicatriz en la nuca, y empezaba a picarme entre el pelo que crecía y los puntos externos.

A veces creemos que para sanar hay que poner conciencia en cada proceso, sin darnos cuenta de que somos como los árboles: nos reparamos sin proponérnoslo. Termino de decir esto, y reflexiono en la cantidad de pensamientos que le dedico a mi recuperación, quizá esto ayude, siento que me predispone positivamente, aunque a veces me dé miedo no poder con todo.

Cuando me levanté del escritorio, vi que empezaba a anochecer afuera: quería volver al hospital cuanto antes, esto había sido suficiente por hoy.

EL ALA DE NEUROCIRUGÍA

9 DE OCTUBRE DE 2017, 7 P.M.

LA HABITACIÓN que me dieron al volver al hospital fue la misma de la que me fui al quirófano una semana antes. Ya no estoy en la

habitación aislada, sino en una compartida, con dos camas separadas por un biombo fijado a la pared. Estamos sentados charlando junto a la ventana, cuando la enfermera nos pide si podemos esperar afuera durante unos minutos mientras traen a mi nuevo compañero de cuarto y lo acomodan.

Me da miedo estar en una habitación con un desconocido. Me sorprendo con este pensamiento ridículo, habiendo vivido en centros de retiro y hostales con gente a la que no le podía confiar ni los cordones de mis zapatos, ¿qué es lo peor que puede pasar en un lugar como este?

Al salir, nos cruzamos con dos chicas, una llora sin consuelo, mientras la otra la abraza como si la sujetara para que no se cayese. Nos vamos hasta la pequeña sala de espera y nos sentamos con las sillas hacia el pasillo. Creo que es la primera vez que los dos nos damos cuenta del tipo de pacientes que están en esta planta. Estábamos tan envueltos en nuestras propias emociones que no habíamos notado quiénes habitan el área de neurocirugía en Ullevaal.

El exhibidor con los folletos que cuelga en la pared de esta sala de dos metros por tres está repleto de panfletos. Anuncian grupos de autoayuda para familiares de personas con cáncer en el cerebro, consejos para hacer tu testamento, reparar relaciones lejanas con familiares, aprender a aceptar la muerte como parte de la vida…, hay inclusive uno sobre los servicios que proporciona el Estado para personas con discapacidades. Trago saliva como puedo, y Andreas me pone una mano en el hombro para alejarme de esa escena. Mi noruego es muy limitado, aunque los títulos y las imágenes son muy claros.

Una señora que vi entrar por su propio pie el día que me operaron, entonces maquillada y con el cabello arreglado de peluquería, hoy tiene un enorme hematoma junto al ojo derecho. La mitad de su cabeza está calva y usa con mucha dificultad un andador como el que había usado yo para dar mis primeros pasos. Le sonrío, aunque no creía que me fuera a reconocer.

Cuando volvemos a la habitación, mi compañero tiene la cama más cerca de la puerta y tiene conectado un monitor cardíaco y una bolsa de suero. La enfermera le pide a Andreas si puede dar por terminada la visita así yo empiezo a prepararme también para dormir. No quiero

que se vaya. Nunca quiero que se vaya, y menos hoy. Supongo que empiezo a darme cuenta de lo afortunado que he sido.

DAG

9 DE OCTUBRE DE 2017, 9.30 P.M.

MI COMPAÑERO DE HABITACIÓN, al que todavía no le he visto la cara, está sufriendo mucho dolor: se queja en sueños, habla un idioma

que no entiendo. Afuera está completamente oscuro y la única luz que tenemos es la fina línea que entra por debajo de la puerta cerrada.

Sus llantos empiezan a conmoverme, mis ojos se llenan de lágrimas. Enciendo el pequeño velador que traje de casa para no tener que prender esos focos intensos que me enceguecen todavía. Me bajo de la cama con cuidado, me pongo mis pantuflas y camino con todo el silencio posible hasta él. Le pregunto en inglés si necesita que llame a la enfermera, pero no me responde.

Cuando empiezo a caminar hacia mi cama para hacer sonar el timbre de llamada, me habla, levantando la cabeza de la almohada con dificultad. Empezamos a comunicarnos como podemos: él me habla en un noruego lento y arrastrado, mientras yo le contesto en un inglés con la voz quebrada.

Tuvo un accidente de moto, su amigo murió en el acto. Él se salvó porque llevaba casco, terminó empotrado contra el costado de un camión. Tiene múltiples huesos quebrados. Me dice que no siente su pierna derecha y me pide un favor: quiere que le diga que está ahí, que no se anima a mirar por él mismo, quiere saber si tiene los dos pies. Levanta temerosamente la sábana y me mira sin pestañear. Su pierna está completa, enyesada desde la mitad del muslo, con manchas de sangre alrededor de uno de sus dedos del pie. Me pide que con cuidado le ponga una mano sobre la pantorrilla, y yo me acerco con la mano derecha, para asegurarme que no voy a pegarle un golpe sin querer. Cuando lo toco me dice que no siente nada, que haga más presión. Nada. Su rostro se quiebra en dos y se empieza a sacudir desde el pecho en espasmos de llanto.

Le digo que me llamo Lucas, y él me contesta que se llama Dag (como día en noruego). “Dag, ¿llamo a la enfermera?”. “Sí, pero no te vayas”, me responde. “No te preocupes, no voy a cruzarme los cuarenta pasos hasta la sala de guardia sin el andador”. Los dos nos reímos de forma irónica con la escena.

La noche no fue fácil. Yo seguí con mis pesadillas, y nos despertamos mutuamente con Dag varias veces. Le conté de Tigger y se lo mostré por encima del biombo, me dijo “en otro momento me hubiera reído de ti y me habrías parecido un tipo raro. Hoy únicamente quisiera que me abrazase mi madre”. Dag tenía entonces veintisiete años.

VUELTA A CASA

13 DE OCTUBRE DE 2017

HICE mi bolso con la ayuda de Andreas. Dag fue trasladado a otra área del hospital y le perdí el rastro. Poco a poco había empezado a

tener un picor en el dedo gordo del pie derecho, así que estoy seguro de que estará bien pronto. Mis pesadillas se hicieron más esporádicas y ya podía caminar sin andador y sin necesitar paredes cerca. Quería volver a mi casa a abrazar a mi perro.

La despedida con las enfermeras del piso fue larga y con decenas de gracias, repetidas a todas y cada una de ellas. Salimos a la calle y era un hermoso día de sol. Me animaba a espiar esa luz de otoño quitándome un poco los anteojos de sol cuando íbamos en el tranvía.

Estos diez días cambiaron mi vida como ninguna cosa que haya vivido antes. Pensaba en mis visitas a monasterios, retiros, viajes y migraciones. Nada se parece a estas doscientas cuarenta horas que viví a dos kilómetros de casa.

El tumor me abrió la mente, me está enseñando sobre quién soy y quién creía que era. Me está poniendo de cara a mi rigidez inútil, a mi falta de compasión conmigo mismo. Y para que la lección sea magistral, mi cuerpo responde como si tuviera treinta o cuarenta años más de los que tengo ahora. Empujar no sirve, forzar es en vano. Lo único que reditúa en este proceso es la paciencia, lo único que sirve es amarme donde estoy, como si fuera un niño que está aprendiendo a caminar; en este caso por segunda vez.

Andreas tiene cara de cansado, nadie repara en lo que pasan las personas que acompañan a los que atravesamos por estas cosas. Sé que tuvo mucho miedo de perderme, y a veces lo descubro mirándome de un modo en el que me imagino que todavía lo tiene.

Hoy cumplimos nuestro primer aniversario de casados, y vamos a ir a cenar afuera. Encontramos un restaurante español que queda a doscientos metros de casa. Creo que puedo hacer esa distancia de ida y de vuelta si caminamos despacio. Quiero celebrar, festejar todo: hoy empieza el resto de mi vida.

LA ESPERA

17 DE OCTUBRE DE 2017

MAÑANA TENGO que sacarme los puntos de la cirugía y me van a dar el resultado del patólogo. Hasta que me instalé en casa, ninguna de las

dos cosas me preocupaba. Ahora no puedo dejar de pensar en ellas.

Hay una parte de mi mente que es tremendista, que quiere poner mis papeles en orden, despedirse de los que amo. Mientras tanto, otra se ría a carcajadas de tanto drama y me dice: “Aunque tuvieras cáncer, éste no te mataría instantáneamente. Cada día te sientes mejor, te sacaron prácticamente todo. Calma”.

No me animo a repetir en voz alta mis pensamientos, ni siquiera a Andreas. En mi cabeza, quiero que los días desaparezcan y a la vez temo la llegada de ese lapidario 18 de octubre.

Mi mente valora todos los escenarios, como si prepararse para lo peor fuera sufrir por anticipado un diagnóstico terminal. Desde esta mañana que no puedo quitarme este nudo que tengo en el estómago. Estoy viviendo estos momentos con la certeza de que mañana me dirán que es un meningioma grado III y que me quedan cinco años de vida. Y a los cinco minutos creo que es la idea más ridícula que pueda habérseme ocurrido.

Por suerte, en medio de todas esas voces alocadas en mi cabeza, hay otra que me pregunta, ¿qué pasaría si no tuvieras cuentas pendientes con la vida? ¿No puedes adelantarte y cosechar el valor positivo de esa noticia que aún no llega?

En ese diálogo interno, me escucho pensar lo que he dicho infinidad de veces: no dejes que las esperas congelen decisiones que tomarías de todos modos, no importa el resultado.

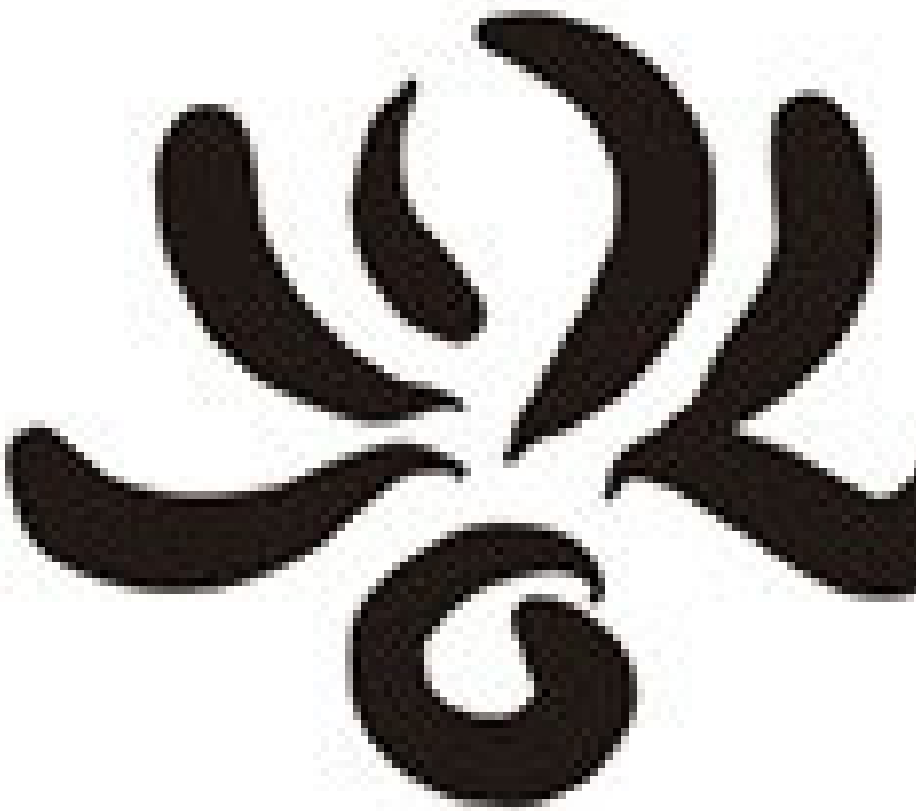
Esa voz infantil y desesperada dice: “Si tuviese cáncer, perdonaría a todos aquellos que me han lastimado, pediría perdón a los que lastimé, haría las paces conmigo y me pondría a hacer todo aquello que siento que no puedo demorar más: quizá, terminar de escribir alguno de todos los libros que tengo empezados, hacer viajes en cuanto pueda volver a volar, grabar algunos cuentos en audio…”. Y me corto en seco: ¿por qué no empezar hoy? Y lo que es más extremo: ¿por qué empezar a hacer todo esto únicamente si el resultado de la biopsia es desastroso?

No puedo tener la vida suspendida hasta que me den el resultado, principalmente porque acabo de darme cuenta de que llevo teniendo la vida suspendida durante décadas.

No sabemos cuánto tiempo tenemos, ni si podremos guardarnos ese tiempo para usar más tarde, cuando lo sepamos. La espera es traicionera, porque es casi entrar en el juego de suspender la vida esperando una certeza. La vida es hoy.

RESULTADO

18 DE OCTUBRE DE 2017



ANDREAS TENÍA que reincorporarse al trabajo, así que fui solo hasta Ullevaal. Decidí ir caminando y luego, cuando el camino empezó a ir

cuesta arriba y empecé a agitarme, me detuve a esperar el tranvía. Al menos hice el intento.

Llegué con media hora de antelación a mi cita. La enfermera resultó tener una cara conocida: era Anitta, la más pragmática de todas. Me dijo que iríamos despacio porque tenía que asegurarse de que todos los puntos fueran debidamente sacados; que casi no me dolería, pero que tendría que tener mucha paciencia.

Nos sentamos en la misma sala en la que Leif-Andreas me había dicho hacía dos semanas que me operarían el 3 de octubre. No pude hacer otra cosa que suspirar. Anitta me preguntaba si me daba miedo, yo le decía que tenía recuerditis nada más.

Mientras iba cortando los puntos, yo iba sintiendo cómo mi nuca se aflojaba y ella los iba contando en voz alta uno por uno. Los fue poniendo en una bandeja metálica, mirándolos de reojo parecían insectos entre el hilo sintético y la piel muerta.

Yo quería preguntarle cosas, necesitaba hablar, y ella me pedía que estuviera en silencio para que pudiese concentrarse: había perdido un punto que no sabía si se había enredado en el cabello o si finalmente estaba fuera.

Al terminar, cuando llegó al último, me di vuelta en redondo y mirándola a los ojos le pedí que me diese el resultado de la biopsia por favor. Me dijo que ella no estaba autorizada para hacerlo, que eso era responsabilidad del médico. Sentí cómo se me aflojaban las piernas y me empezaba a faltar el aire.

Anitta notó que empezaba a descomponerme y me dijo si podía quedarme solo un minuto mientras hacía una llamada. Yo miraba sin parpadear por la ventana el atardecer, tratando de respirar profundo y de contener las lágrimas. Esa voz alocada decía en mi cabeza “si el resultado fuese benigno te lo diría directamente”.

La enfermera volvió con un teléfono móvil en la mano en comunicación en manos libres. Hablaban en noruego, era Vidar, mi neurocirujano. “¡Respira! ¡Es benigno y es grado uno!”, decía Batman por el altavoz. Empecé a reírme y la enfermera y Vidar también se reían conmigo.

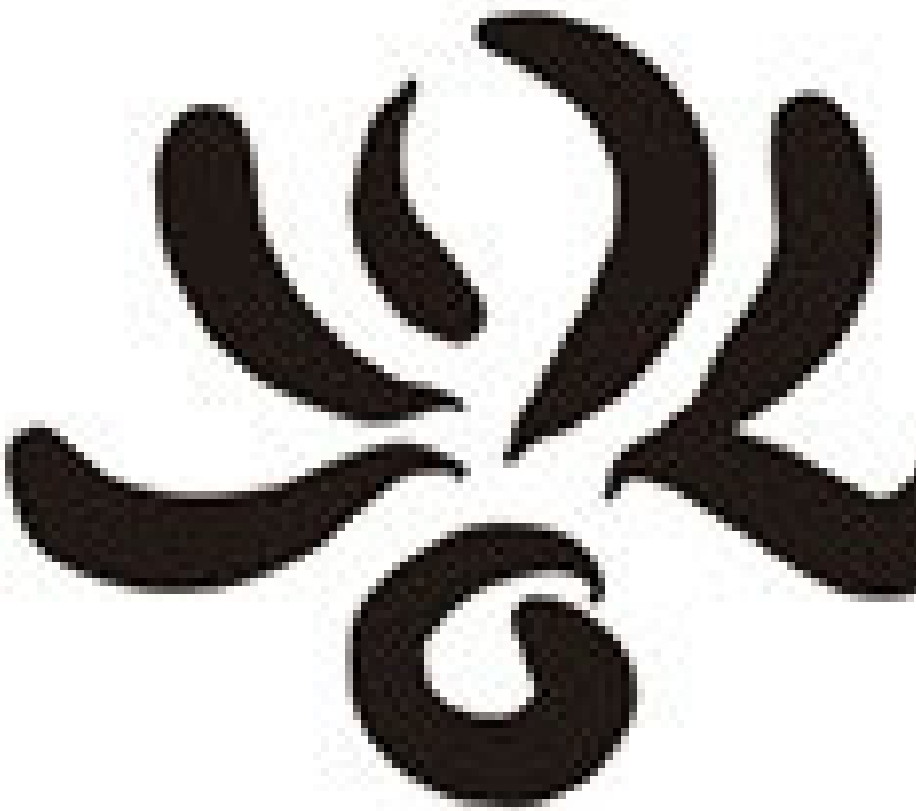
El neurocirujano lo llamó “benigno”, pero no nos confundamos: algo que crece adentro de tu cabeza, en un lugar donde no hay lugar, no debería estar ahí. Eso no es “benigno”, y menos con el comportamiento extraño que tuvo. Le pregunto desde hace cuánto tiempo puede haber estado el tumor allí, y me dice que es posible que haya nacido con él, que sea producto de un golpe en la cabeza, que pueden ser muchas cosas y ninguna de ellas.

Eso me suena muy budista: nuestra mente intenta siempre encontrar la relación unicausal entre un síntoma y su origen, una de las grandes enseñanzas del budismo es aceptar la multicausalidad, que todo sucede con el aporte de muchos factores, que nuestro razonamiento simplifica para intentar comprender. Todo está entretejido en la inmensa red del universo.

Le pregunto qué piensa sobre el origen emocional de las enfermedades, y me dice que él cree que lo que sentimos tiene impacto, pero que la misma emoción en dos personas diferentes genera dos estados de salud distintos, que es mucho más complejo que eso. Y me repite lo mismo que en su momento me dijo Brigitte: que no me culpe por lo que no puedo controlar. Agrega algo que también la neuróloga me había dicho en mi primera visita a Ullevaal: “Quizá la meditación y el yoga te hayan ayudado a llevar mejor los síntomas durante más tiempo. ¿Qué le dirías a la gente con la que trabajas?”, y se ríe. No hace falta que le responda.

HERMOSA CICATRIZ

20 DE OCTUBRE DE 2017



LE PEDÍ a Andreas que me saque nuevamente una foto de la parte de atrás de mi cabeza, quiero ver cómo evoluciona la cicatriz. De a poco

está menos enrojecida y las cáscaras se van cayendo. Tiene veinte centímetros de largo y quizá un poco más de medio de ancho. La forma de mi nuca cambió: tuvieron que sacar la capa profunda de grasa, que protege la parte de atrás de la cabeza, para poder acceder al tumor. Ahora el inion, o la protuberancia occipital, puede tocarse con un dedo, ese es el mismo bulto que tiene Pluto encima de su cabeza.

Vidar me dice que tengo que hidratar mi cicatriz y protegerla del sol. Voy a empezar pronto fisioterapia, para recuperar la movilidad de mi cuello. Hoy no puedo tocarme el pecho con la barbilla y me tira todo hasta la mitad de la espalda cuando lo intento. Mi cuello está rígido y sin elasticidad alguna.

Dice que, si me dejo crecer el pelo, la marca pasará desapercibida, que nadie va a notarla. Todavía con el pelo ralo, y con la cicatriz a medio sanar, cuando voy por la calle y no llevo la cabeza cubierta, la gente se asusta a mi paso.

El neurocirujano hizo una cicatriz recta como la costura de un oso de peluche. Andreas dice que esa especie de pozo que quedó entre el foramen magno y la columna, donde se junta la cabeza con el cuello, parece el enchufe que tenía Neo en la película Matrix.

En el proceso de amar lo que me pasa, empiezo por la consecuencia física más evidente. Voy a lucir a mi hermosa cicatriz con orgullo, con el cabello lo más corto posible. Quiero mostrar esta herida de guerra para contar mi historia: soy el que sobrevivió.

TUS ESPERAS

VINISTE DUDANDO si ibas a dar el paso, y cuando finalmente ya sabes que lo vas a dar, te preparas para estos momentos de cambio como si fueran el final del proceso. Y la verdad es que, aunque pueda parecerlo, es el principio del cambio, el principio de otras cosas que van evolucionando, y seguramente de otras esperas.

Esperar es una de las cosas más difíciles. Pierdes el control por completo, tienes tu mente proyectada hacia lo que viene, pensando que es en "ese" momento que las cosas cambian. Atención, las cosas están cambiando todo el tiempo, inclusive en este momento en el que estás leyendo esta página.

Digo "atención" porque cuando tu mente se va del presente hacia el futuro, en el mientras tanto las cosas se siguieron moviendo y no adoptaste medidas sobre la dirección que querías que tomasen. Es una paradoja monumental: por estar preocupados por el resultado, dejamos de vivir. Ponemos nuestra existencia en un compás de suspenso.

Empiezas a crear expectativas, valoras escenarios, construyes estrategias: llenas la espera de ruido mental, estás entrenado para eso. El objetivo de tu mente es garantizar tu supervivencia previniendo el dolor. Lo triste de esta herramienta, es que sufres más aún cuando todo eso que te imaginaste no pasa… O sufres mientras esperas una definición, que imaginas catastrófica y luego resulta que las cosas no son tan terribles como las viste en tu cabeza.

Todo el sufrimiento es inútil. Sí. Muchos de nosotros fuimos educados para creer que el sufrimiento es útil. No. No lo es. Ni lo intentes. De verdad, el dolor es una cosa, eso es información, es parte de la vida. Sufrir vendría a ser como la opinión que tienes sobre lo que pasa. Es como tomar veneno para sanar una enfermedad y preguntarte por qué no mejoras.

La única forma de no sufrir en las esperas y las transformaciones, al menos la conocida sin ayudas químicas que te desconecten de tu mente, es hacer foco en lo que vives ahora. Tu proceso, tu camino, tu respiración hoy, cómo te sientes, eso es lo que realmente cuenta.

Hay miles de cosas que no podemos controlar, y a veces suponemos que sentarnos a pensar en lo que podría pasar es el remedio a esta espera que no cesa. Quizá tu intuición te diga que corras hacia delante, hacia el posible resultado. Te voy a decir algo polémico al respecto: la intuición se mezcla con ese sesgo negativo de la mente, donde todo se ve negro en dos minutos. No te adelantes. Las cosas no van a ser como las imaginaste. La mente humana tiene una capacidad de predicción bastante mala: por eso desarrollamos métodos científicos predictivos, y aun así falla; por ejemplo, la meteorología.

En el yoga se habla mucho de la "práctica constante sin esperar resultado".

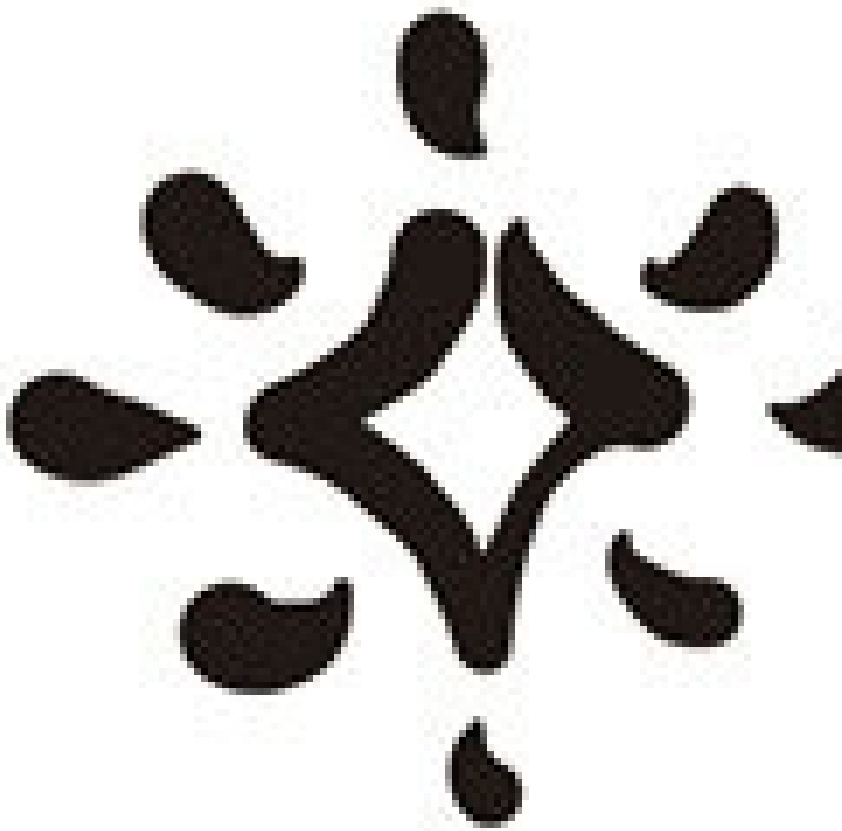
Si somos felices haciendo lo que amamos hoy, no importa el resultado o la espera. Si amamos el presente en su mejor forma, el futuro estará construido sobre una mente más calma y un corazón más alegre.

Sé que no es fácil, pero cuánta paz hay cuando estamos aquí, ahora y así. Que tu espera no detenga tu vida.

NUEVO EN EL MUNDO

DEPENDIENTE

23 DE OCTUBRE DE 2017



VIVÍ mi vida de manera autosuficiente. Empecé a trabajar a los dieciséis y siempre fui una persona solitaria, de los que viajan o van al cine solos. Desde muy pequeño me supe valer por mí mismo, esta situación que vivo hoy, a mis cuarenta y seis años, me tomó por sorpresa.

Hay una profunda vulnerabilidad en no poder hacer las cosas uno mismo, en no ser autónomo. Y para mí, el ir recuperando de a poco la posibilidad de ser independiente es un ejercicio de humildad.

Anoche paseé al perro solo por primera vez desde la cirugía. Y hoy, a la mañana siguiente, fui al fisioterapeuta sin Andreas. Sigo usando los tapones para los oídos cuando salgo a la calle. Me cansan las subidas, muchas de ellas nunca las había notado. Duele perder la autonomía. Siento que no se recupera tan rápido como quisiera.

La expectativa es veneno para la mente: si pienso que no puedo, es muy probable que no sea posible. Aunque “creer que voy a poder”, en estos momentos es frustrante; porque a pesar de ponerle todo mi empeño, no lo consigo. Al mediodía fui al supermercado y tuve que dejar las bolsas y volver a casa a buscar una mochila, no podía con todo. Los dos viajes de ida y vuelta me agotaron.

Luego de cirugías así, no siempre se recobra la independencia. En otro momento me hubiera enojado no poder. Hoy me hablo a mi mismo con más amor, hago lo que puedo con toda la energía que tengo disponible, y trato de animarme cada vez que consigo hacer algo. Por ejemplo, hoy volví a meditar por primera vez después de la cirugía y lo celebro con alegría.

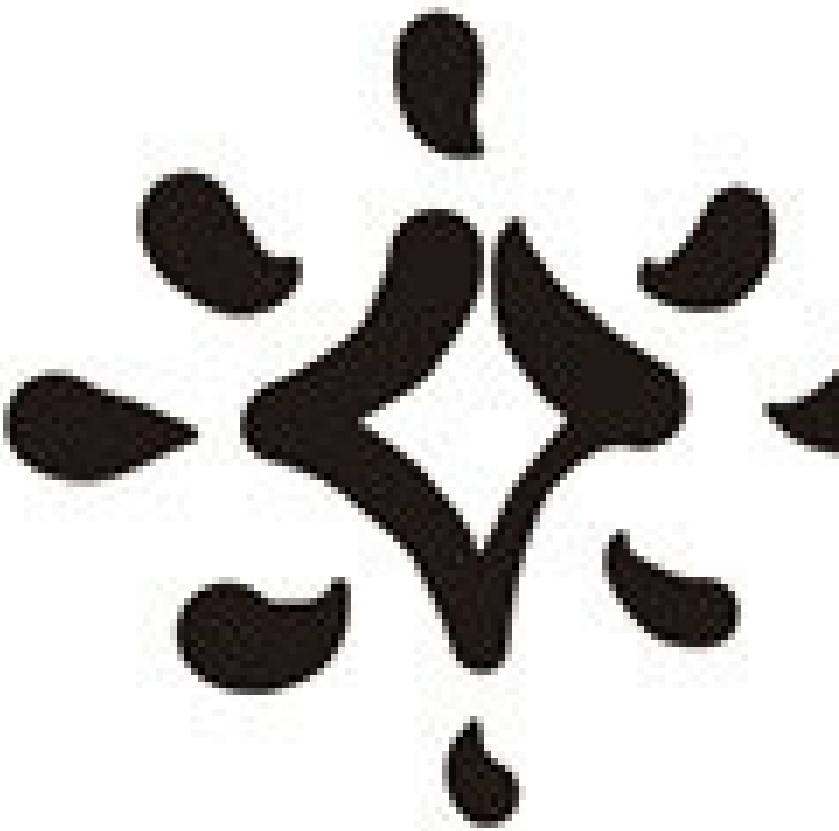
Yo sé que soy muy afortunado, y agradezco a diario, porque mi cabeza no reventó, no estoy en una silla de ruedas y, sobre todo, porque sigo con vida.

Quizá haya talentos o habilidades que perdí para siempre, y lo digo sin dramatismos. Me tocará ahora descubrir nuevos, y dejar de presionarme por recuperar los anteriores. La vida tiene la magia de transformarse, empoderarse, crear, cambiar…

Tengo la oportunidad de ser una persona diferente esta vez. Hoy, siendo alguien menos autosuficiente, quizá conecte mejor con la gente. Tomo lo que es, hago lo que puedo.

SI ESTÁS ESCUCHANDO ESTE MENSAJE…

23 DE OCTUBRE DE 2017, POR LA TARDE



“QUIERO SABER si estás bien y si quieres que te llame”, decía el mensaje de texto. Era Kitty. Después de intercambiar un par de SMS me llamó por FaceTime. Lo primero que me dijo fue “no tienes tan mala cara, la verdad”. Como pude le mostré mi nuca, fue la primera persona en ver mi cicatriz más allá de Andreas y el personal sanitario: “¡Es genial! No te voy a decir que quiero una así, pero te va a quedar buenísima. Todo lo que necesitabas para destacar tanto por detrás como por delante”, agregó. Nos reímos mucho juntos. En este momento y siempre. Tiene la habilidad de tomarse todo muy en serio y de forma disparatada a la vez. Hace veinte años estuvo enamorada de mí, y a mí me hubiese gustado estar enamorado de ella.

“Casanova, perdón… vamos a los procedimientos como corresponden. ¿Cómo es mi verdadero nombre y qué es lo que me pediste que haga?”, me dice. Me llama por el apellido cuando me quiere dar órdenes, como lo hacía yo cuando trabajábamos juntos en ese call center en el que nos conocimos hace dos décadas vendiendo conexiones de internet.

Su nombre es Cristina Iglesias, pero la verdad es que no me acordaba de lo que le había pedido. Mi sorpresa fue aún mayor cuando me empezó a leer y me reenvió el plan que yo había preparado tres semanas antes. Tenía la sensación de estar viendo esas series donde los protagonistas se envían mensajes desde el futuro diciendo “si estás escuchando esto es porque algo terrible ha sucedido”. Me encontré leyéndome, sabiendo que lo había escrito yo, pero con la impresión de no conocer a la persona que había redactado estas cuatro hojas.

Mientras ella leía, la respiración se me entrecortaba, hacía fuerza por no transformar mi cara en una mueca de llanto, forzando mis labios a permanecer cerrados. Veía en la pantalla mi cara enrojecerse haciendo un esfuerzo por retener las lágrimas en mis ojos.

“Voy a necesitar ayuda” le dije, “no creo que pueda solo con todo esto”. Kitty dijo: “Bueno, me tienes a mí y me vas a dar los nombres y los teléfonos de las personas a las que tengo que contactar para que te ayuden, empezando por esa chica que era tu terapeuta cuando vivías en Buenos Aires, y no es una sugerencia”.

Así fue como en un par de horas tenía en la voz de Andrea, mi antigua psicóloga, un yoga nidra para entrar en la sanación desde adentro

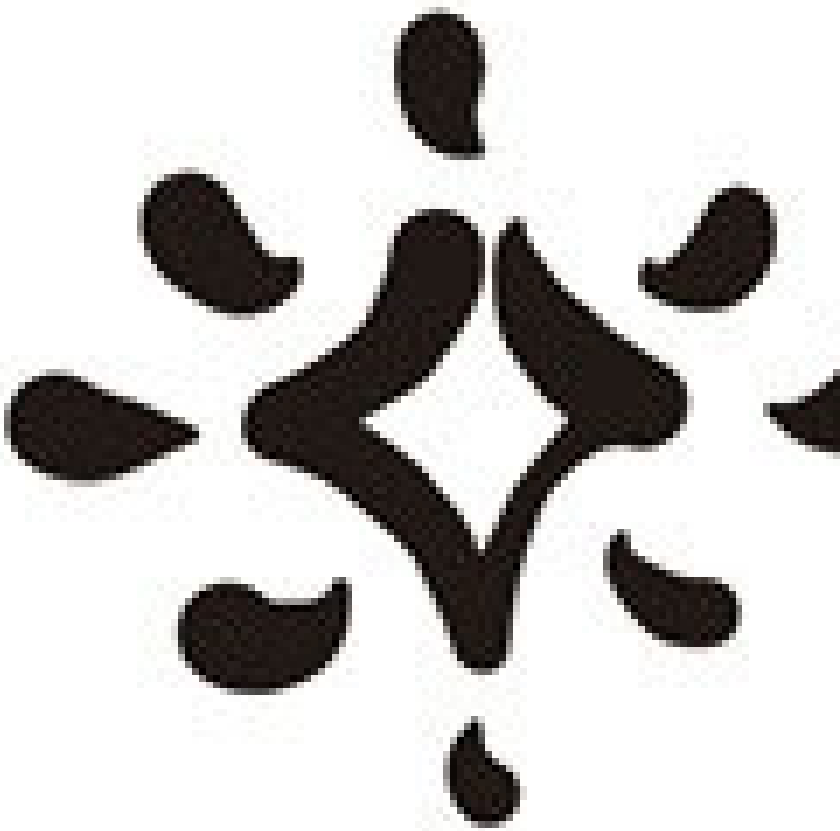
hacia afuera, desde la herida en el cerebro hacia la piel. También al rato tuve un video de la rutina de yoga en silla, de parte de Leila, una colega a la que quiero muchísimo.

Kitty me prometió llamarme para ver cómo avanzaba el proceso, que iba a estar en contacto con Andreas y me hizo asegurarle que me iba a cuidar, que me iba a tratar como yo atiendo al resto.

Inmediatamente, empecé a hacer los ejercicios de respiración y de escaneo corporal. Y me grabé un pequeño audio, con mi voz todavía sibilante, para recordarme lo que tenía que hacer todas las mañanas. “Reconstruirse es un trabajo diario, de pasos cortos”, había escrito yo, para mí mismo, en el comienzo de la primera página. Al final de la última, escribí en mayúsculas y en color rojo “YO TE CONOZCO Y SÉ QUE TÚ PUEDES, NO ESTÁS SOLO”. Le contesté a la pantalla en voz alta y poniéndome una mano en el pecho: “Gracias Lucas, lo sé, así lo siento”.

PROGRESO

24 DE OCTUBRE DE 2017



HACE dos semanas salí del hospital, y desde que llegué a casa las notas de voz en mi diario son más una bitácora de pequeños logros que otra cosa: cortar la comida con cuchillo, abrir frascos con la mano izquierda, acordarme luego de mucho esfuerzo el nombre del actor que protagoniza La sociedad de los poetas muertos. ¡Robin Williams! Al moverme, lo hago más lento, y descubro que no tengo dolor o tensión: eso dice mucho del nivel de calma que creía que tenía hasta ahora.

Me resultaría fácil hacer al tumor responsable de cómo era yo antes. Si soy honesto conmigo mismo, son muchas cosas a la vez: la química de mi cerebro cambió y, por otro lado, al haber atravesado por esta experiencia, se modificó la forma en la que tomo lo que me pasa. Es difícil darse cuenta qué es lo que cambia, lo que es cierto es que voy sintiéndome diferente.

Siento placer en vivir más despacio. No es que pueda ir mucho más rápido tampoco. Tengo que tomar siestas a lo largo del día, leer es algo difícil aún y necesito hacer un montón de pausas. Las pantallas me cansan, paso horas mirando por la ventana.

Le pregunté a un neurólogo con quien trabajé en Buenos Aires, qué podía hacer para mejorar la coordinación cerebro-ojo-mano, y me dijo que si fuera mujer me sugeriría tejer. Como yo no tengo ningún prejuicio de género, me puse a investigar un poco al respecto: hay toda una escuela en rehabilitación neuropsicológica que usa el tejido como un modo de incentivar la atención plena, y mejorar la motricidad fina. Además, aprendí que los primeros tejidos fueron las redes de pescadores que hicieron los hombres en la prehistoria. Así comencé a tejer a croché con una sola aguja, entonando mantras para desarrollar la concentración.

No puedo ir aún a una clase de yoga, pero mi cuerpo me pide movimiento. Empecé a practicar saludos al sol con una silla. La utilizo para no caerme y desarrollar también mi equilibrio. Estoy haciendo el programa de prácticas que diseñé antes de la cirugía pensando en mi recuperación. Medito a la mañana, a veces tejiendo cuadrados de diferentes colores, como mi lo hacía abuela María cuando yo era niño.

Hago hoy lo que he observado hacer a cientos de consultantes, con el objetivo de conservar su salud frente al deterioro cognitivo del

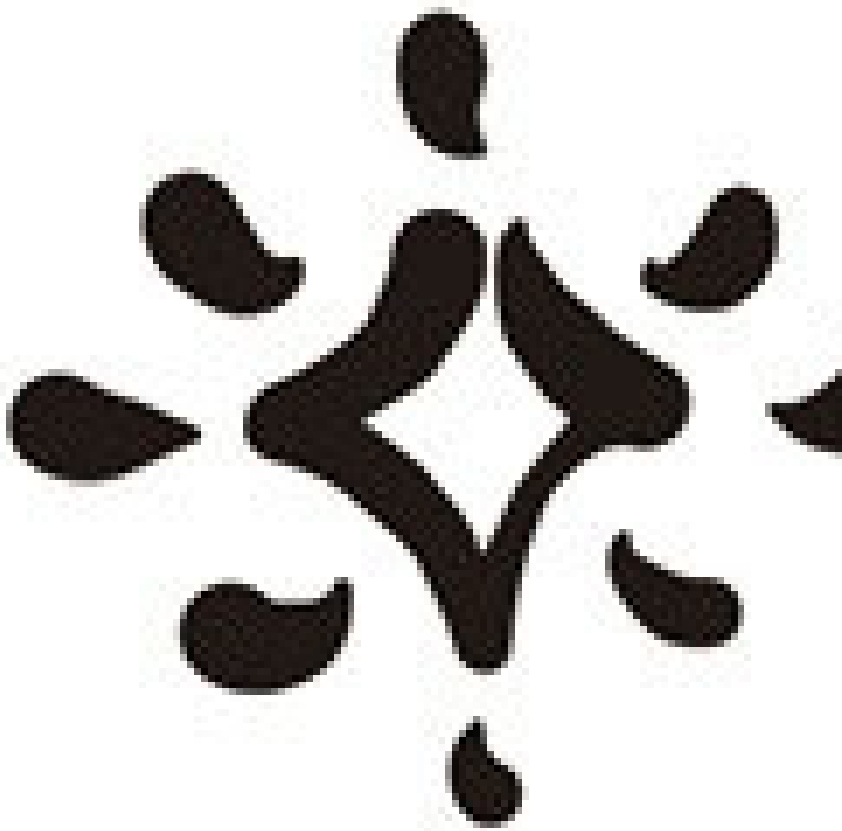
Alzheimer, o la recuperación después de un parto o una cirugía.

Hoy no hay paradas de cabeza o puentes, ni posturas de equilibrio en Instagram: nada más conexión con aquello que me trae a tierra y me pone en eje.

Ni siquiera las cosas sobre las que reflexiono o escribo son en especial profundas. A pesar de eso, cada experiencia es única e intensa; mi último logro fue ponerme en puntas de pie, para llegar al estante de arriba de la alacena de la cocina y no caerme. Celebro cada paso.

LADRÓN DE CUERPOS

25 DE OCTUBRE DE 2017



ESTOY de pie en el baño después de lavarme los dientes. Me paso una toalla por la cara mirándome a los ojos en el espejo: me percibo en otro cuerpo. Sigo siendo yo, y a la vez no del todo. Cuando muevo el brazo izquierdo, lo que veo en el reflejo y lo que siento no coinciden. Es como si estuviera haciendo el esfuerzo de mover una marioneta, y los hilos se hubieran enredado en algún lugar.

Los dedos de mi mano izquierda se mueven con menos tensión, como si fuera una rama que baila con el viento y mi ojo del mismo lado parece haberse vuelto más deshinchado. Desaparecieron las ojeras.

Sigo intentando ponerme los anteojos para leer y me mareo con ellos, como si el suelo se curvase debajo de mis pies.

Hasta el latido de mi corazón se siente distinto. Antes de la cirugía tenía pequeñas arritmias que hoy desaparecieron. Ahora va a un ritmo constante y suave.

En la meditación de esta mañana podía sentir el aire entrar y salir por mi nariz, y mi cuerpo relajarse en cada exhalación. En un momento, mientras tejía, se me erizaron los pelos de los brazos y la nuca al darme cuenta de que el tinnitus que me estuvo persiguiendo durante meses ¡se había ido! Estaba en absoluto silencio. Empecé a reírme y llorar a la misma vez. Me llevaba las manos a los oídos en gesto de agradecimiento a este cerebro que estaba empezando a recuperarse.

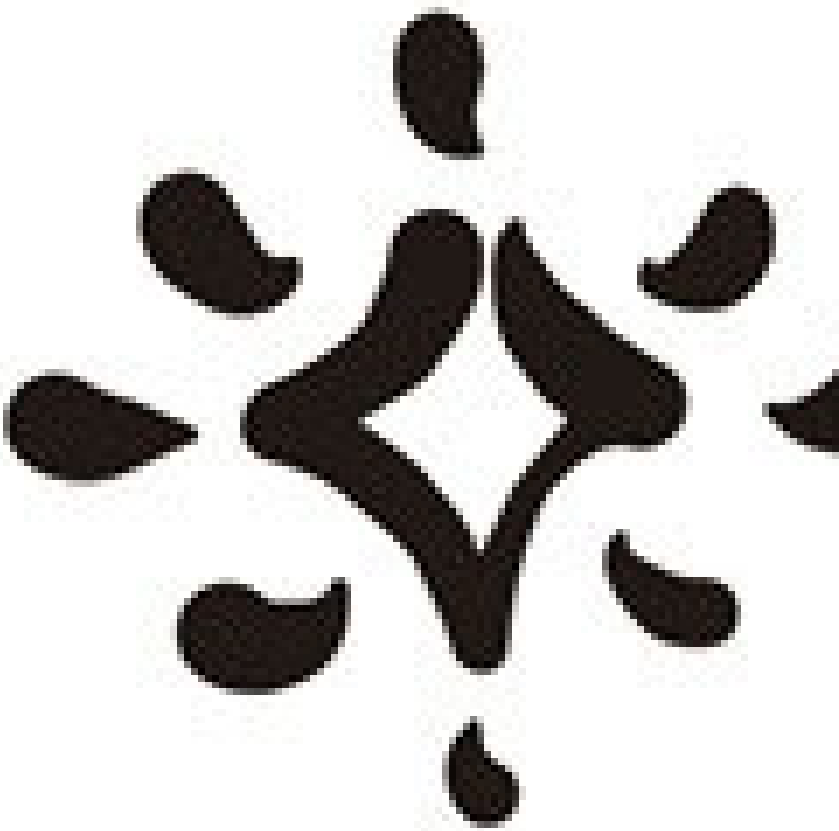
Sigo comiendo casi sin límite. No es el hambre lo que me guía, sino la intención de probarlo todo. Algunas cosas que antes me gustaban, ahora ya no; y otras que nunca me llamaron la atención hoy son exquisitas. El arenque con tomate hoy es delicioso, y el olor a queso me parece revulsivo. Amo el brócoli frío con mayonesa, y la cebolla y el ajo crudos me causan rechazo. El cilantro tiene gusto a jabón y la pimienta huele, para mí, a pólvora. Todos los sabores me siguen pareciendo intensos y bebo los jugos de frutas diluidos casi al cincuenta por ciento. El olor del alcohol hace que mi cara se retuerza en una mueca. El perfume del jazmín me calma y las rosas me revuelven el estómago.

El mundo se renueva a mi alrededor. Los sonidos y los colores tienen otra intensidad, mi piel es mucho más sensible al tacto. Y mientras absorbo esto dentro de mí, me doy cuenta de que soy yo el que

percibe todo de manera distinta; el nuevo-viejo yo es el que procesa lo que sucede como si fuera una constante novedad. Me siento un niño en un organismo adulto, un extraterrestre conociendo la Tierra. Le he robado el cuerpo a un hombre sano, y tengo miedo de que alguien venga a buscarme y me devuelva al lugar de donde vine.

UN MES DEL DIAGNÓSTICO

28 DE OCTUBRE DE 2017



MIRANDO el calendario que cuelga en la cocina, me doy cuenta de que hoy hace un mes desde que me metí en el resonador, y parece que pasó una vida. A decir verdad, siento que soy una persona diferente de la que fui antes de pasar por ese caño blanco. Fueron las setecientas veinte horas más intensas que viví.

Esto es una cachetada en el orgullo, dinamita en la ignorancia, una patada a la soberbia de creer que sabía qué tenía que hacer para vivir sin morirme antes de tiempo. Esto fue un entrenamiento más intensivo que las lecciones duras de los templos que visité cruzando China, los días en los ashrams en India, o los campamentos de refugiados que visité en el Sahara Occidental.

Hoy me doy cuenta de que hay cosas de mí que desconocía: agarrarme a la vida como una garrapata, sentir fascinación hasta por un rayo de sol o poder limpiarme el culo sin ayuda. Tengo un respeto diferente por mí, y por la gente con la que trabajo. Ya los honraba antes, mucho. No soy un indolente, ni nunca lo fui. Hoy me emociona ver esa resiliencia en acción, inclusive cuando saben que no hay posibilidad de ganarle al cáncer, los años, los desastres. La vida, o querer vivir, es más fuerte.

Y como estamos desesperados por sostenernos en este mundo todo lo que sea posible, no nos damos cuenta de que estas formas de pensar tan rígidas y formulistas no sirven. No hay nada que sea unicausal, o que suceda aislado. Hay cosas que no se pueden prever, no podemos controlar el futuro. Respiro profundo y exhalo largo, ya está.

No tiene lógica sentirme culpable o inadecuado, porque no había modo de protegerme de esto. Aunque en este tiempo varias personas me quisieron convencer de lo opuesto hablándome de lo que yo ya sé: las emociones influyen sobre nuestra salud, pero ¿hasta qué punto la deciden? Un psicoanalista amigo me decía que yo tenía “una pulsión de muerte” y que, en realidad, lo que yo quería era morir. Yo le contesté que “lo que quieres es estar seguro de que no te va a pasar nada semejante, y necesitas darle una explicación a todo”. Le corté el teléfono mientras tomaba aire para responderme, no soporto el exceso de mente que explica hasta el suspiro de las moscas.

Sí, muy paciente y muy impaciente. La adversidad se atraviesa así, un paso a la vez, con uno mismo y dejando de escuchar a los que “lo

saben todo". Espero jamás haber respondido a personas que sufren con respuestas que a mí me dejaran tranquilo.

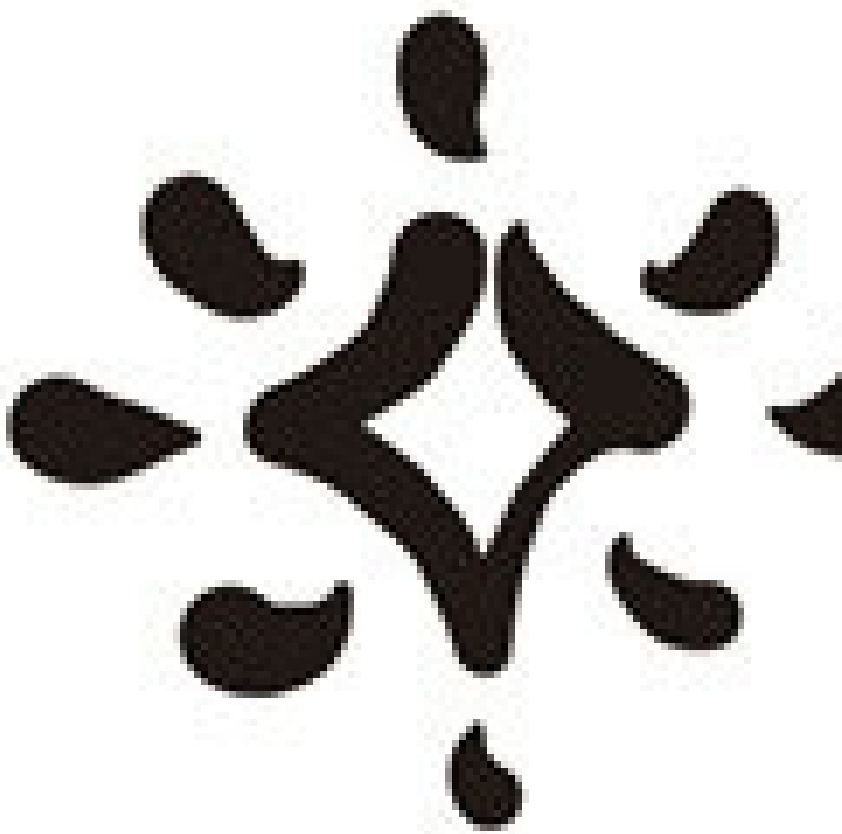
Hace un mes tuve un shock que me despertó, una de esas descargas eléctricas que te desacomoda los latidos. Una sensación de fragilidad que pasó a través de mí como si pisase un cable pelado. Sigo pensando que, si hubiese podido, habría evitado todo esto. Como no había alternativa, lo enfrenté.

Agradezco que fue más grande el deseo de deshacerme del tumor, que el deseo de salir corriendo y no operarme. Sé que suena cómico y hasta me da vergüenza admitir que llegué a considerarlo con seriedad.

Doy vuelta hacia atrás la página del calendario y veo escrito en verde mi cita para la resonancia magnética el 28 de septiembre y trago saliva: lo cerca que estuve. Sé que de todos modos algún día moriré. No hoy, ni mañana. No sé cuánto tiempo me queda, nadie lo sabe. Voy a usar el mío en analizar menos y en hacer más.

VOCES

28 DE OCTUBRE DE 2017, AL DESPERTARME DE LA SIESTA



NO SOY UNO, no hay una voz solitaria dentro de mí. Hablo conmigo mismo y hay diferentes partes de mi historia que conversan entre sí. El niño que fui a los cinco años con el adulto que soy ahora, y el crítico feroz con el creativo que quiere dedicarse a tener una huerta orgánica en Grefsen, que vendría a ser la versión nórdica de San Fernando en Buenos Aires.

Walt Whitman, un poeta norteamericano del siglo XIX, decía: “Sí, me contradigo, ¿y qué?, yo soy inmenso, contengo multitudes”, como una forma de hablar de los cambios de rumbo, de las chicanas que uno se hace a sí mismo.

Yo me reconozco en muchas voces, soy todos ellos. Desde que empecé a meditar, esas fracciones de mí se hicieron cada vez más evidentes. Una multitud de máscaras: el empleado, el hijo, el marido, el terapeuta; y todos aquellos que ya no soy, como el director comercial o el que se trata con dureza.

Siempre hay una voz reinante, una que se cree el personaje y llama a las otras al orden. Esa que decide algo así como “todos nosotros somos yo” y con ella salimos al mundo.

La mía de los últimos años fue de dureza y enojo. Estuvo cargada de miedo y de juicios. Fue construida a golpes. Sí, a cachetazos, empujones, insultos. Se vistió de racionalidad y no se le escapaba un solo resquicio de duda. Si la había, la ocultaba muy bien detrás de una lógica implacable. Discutir con esa voz era tan cansador que todas las otras terminaron por darle la delantera. Ella amaba el control, y lo tuvo. Todo tenía una explicación, y yo la conocía.

La menciono en tiempo pasado porque, al salir de la cirugía, sentí cambiar la voz a cargo. Me doy cuenta de que mi forma de hablar, de escribir, de pensarme, hoy es otra distinta; escucho mis notas de audio de hace un mes, o leo lo que he escrito y es… diferente. Menciono a aquella voz en pasado, porque suponemos, todas las voces, mi multitud, que ella murió en la cirugía.

De vez en cuando, alguna de ellas ensaya ser la crítica, la que dice “lo que hay que hacer” y todas las otras, hartas de haber vivido encerradas en mi cabeza, se le ríen en la cara y toman la delantera por un rato. De a poco empieza a aparecer una voz más dulce, que estaba

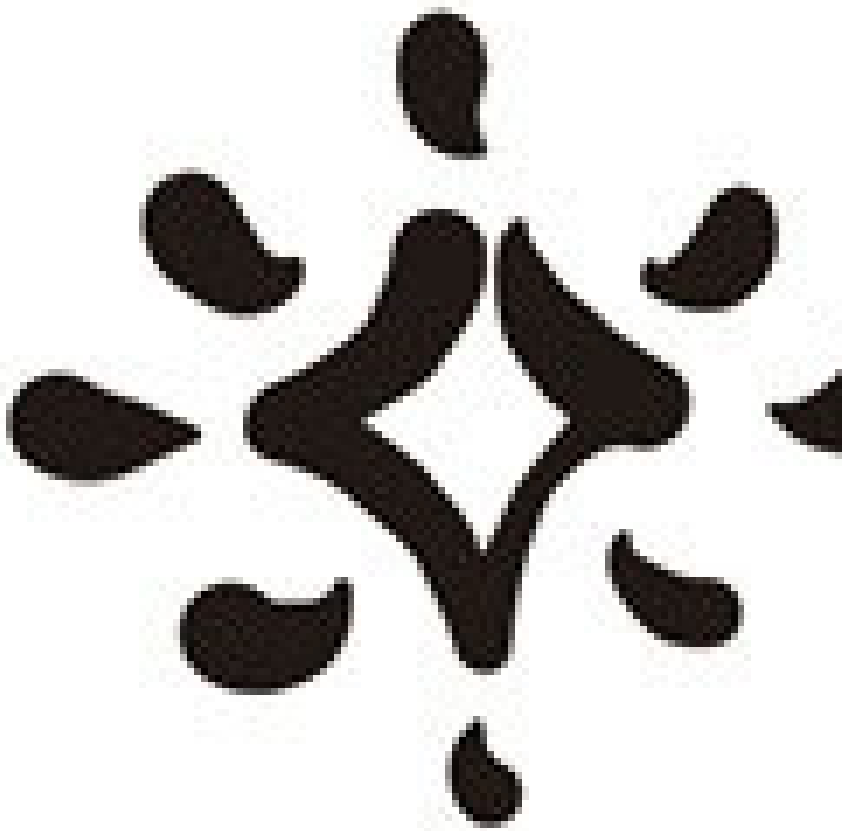
ya ahí: la que enseñaba psicología budista, la que hablaba con los pacientes terminales, la que surgía en las meditaciones del amor compasivo. Y ahora suele quedarse más en la sala de mandos. Lo curioso de esta voz es que las escucha a todas, y empieza a sentirse un ambiente de ONU dentro de mi cabeza. ONU en realidad es el palíndromo de UNO, pero del otro lado del espejo. Las cosas parecen ser más equilibradas. De tanto dialogar unas con otras, algunas voces se han ido disolviendo en la más grande, la más amorosa, que las va conteniendo a todas.

Siento la lengua más relajada, la mandíbula está mucho menos tensa, levanto más las cejas, abro más los ojos, y cuando hablo con la gente y nuestra conversación termina, ha desaparecido el “le hubiera dicho”, y de a poco, también, el juicio a mí mismo.

Hoy no agradezco o perdono porque sea lo correcto o lo que corresponda. Lo hago desde el corazón, la garganta y la tripa. Esta voz me frunce menos el ceño y me sorprende día a día con sus respuestas. Ella se ríe y sonríe; y resulta a veces extraña a la mirada de los otros. Hay quienes creen que esa voz es el Lucas que conocieron hace treinta años y que hoy ha vuelto a casa.

LIGERO

29 DE OCTUBRE DE 2017



ME EMPECÉ a reír de una tontería y no pude parar. Es más, ni siquiera me acuerdo de qué fue. Ahora me duele la cara de tanto reírme.

De pronto me acordé de mi hermano Matute, y de esa risa tan contagiosa que tenía cuando éramos chicos. Si empezaba a reírse, no importaba dónde y en qué estuviéramos, era imposible parar. Siempre me dio mucha envidia porque, si él era el de la carcajada atómica, yo era el serio, el responsable.

Hoy descubrí que me río muchísimo más que antes de la operación. No es una risa de garganta, sino que es una de esas de agarrarse el estómago y no poder parar, no poder respirar. No sé cuándo dejé de reírme en mi vida, pero qué hermoso es volver a hacerlo así: sin control ni medida.

Dicen que la risa viene de ver algunas situaciones ridículas, dos cosas contrapuestas de manera extraña. El humor es la reacción del cerebro cuando, con sorpresa, nota dos conceptos que cree que no pertenecen juntos. Y que es nada más una cualidad humana.

Cada vez me tomo menos en serio a mí mismo, ¿y cómo no hacerlo, si todo aquello que afirmaba a rajatabla hoy me doy cuenta de que era una ilusión? A la larga, pienso que esto me está convirtiendo en… ¿más humano? Me descubro expresando cosas con seriedad y parsimonia, para soltar luego una risotada, dándome cuenta de lo ridículo que sueno.

Más me río de mí mismo y de mis antiguas certezas y más ligero me siento, más libre de probar otras cosas y de olvidarme de lo que consideraba hasta hacía poco tiempo como una ley. En algún momento de la vida, la idea de perder a quien yo había sido, o que alguien se riese de quién yo era, me llenaba de angustia: hoy es liberador.

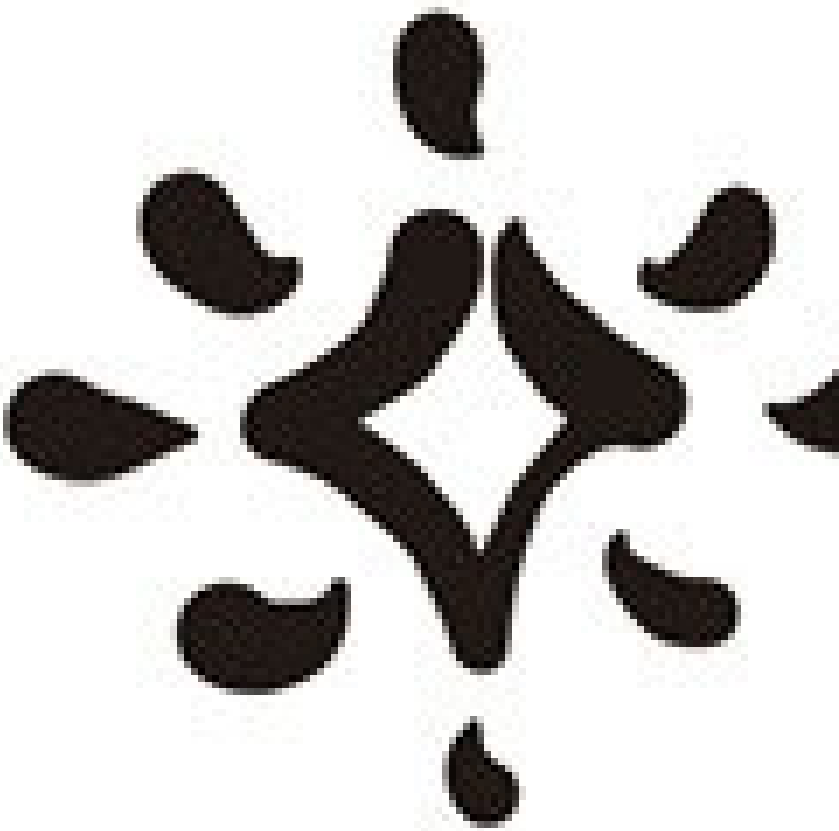
Sentir compasión por los que fuimos es casi indispensable para reconocer que crecimos; que hicimos lo que pudimos con lo que teníamos.

A pesar del tamaño de estos desafíos, estoy aquí celebrando estar vivo, abriéndome camino a algo nuevo, riéndome de las camisas de fuerza y de los desafíos imposibles que me creé. Yo soy mucho más que eso;

siempre lo fui, ahora lo sé.

VOLVER A ATENDER

30 DE OCTUBRE DE 2017, AL SALIR EL SOL



HOY ME TOCABA RENOVAR la licencia médica. Fui hasta el consultorio caminando cerca de las paredes de los edificios, mirando dónde ponía los pies, agitándome un poco en la cuesta arriba hacia la calle comercial. Llegué cansado y con las piernas flojas, por suerte eran solo cinco cuadras. Cada vez que iba hasta allí, subía los cuatro pisos por la escalera. Me paré delante del primer escalón, me tomé del pasamanos y después de un par de segundos, di media vuelta en busca de los ascensores.

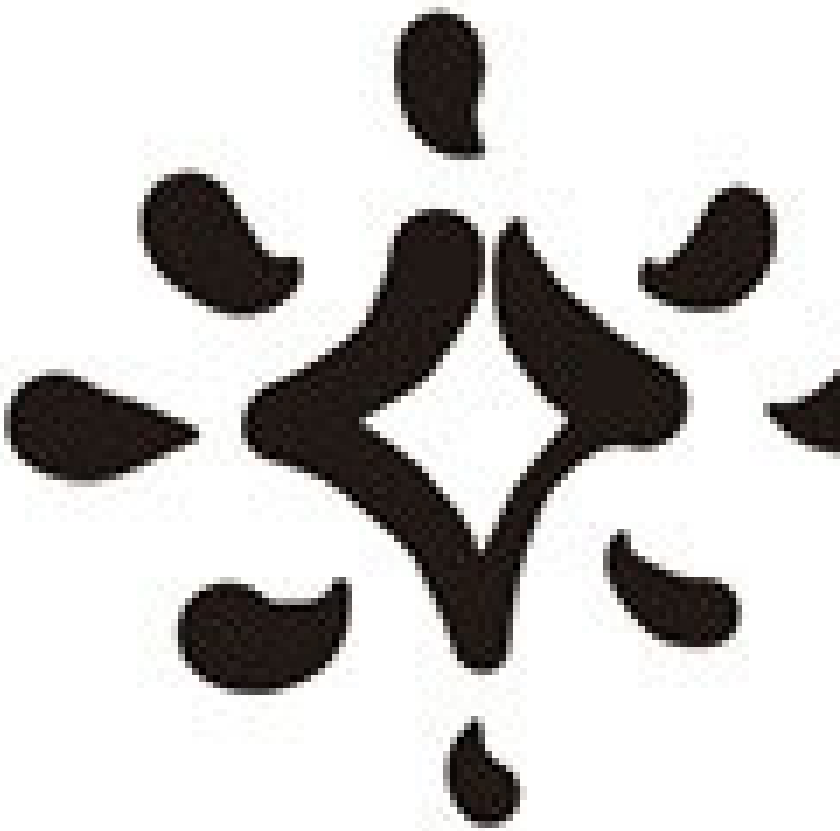
“Quiero volver a trabajar”, le manifesté a Milan cuando estuvimos dentro del consultorio. Mi médico soltó una carcajada y me dijo que necesitaba tomarme las cosas con más tranquilidad, que era importante que descansara todo lo que pudiese.

“Aunque haga menos de un mes de mi cirugía, siento que me falta algo”, le contesté. Y seguí: “Estar sin hacer nada entre esas cuatro paredes me está volviendo loco. Mi ansiedad enseguida me dispara a la acción, y en este momento no tengo otras cosas que hacer más que mis ejercicios y mi meditación de la mañana. Andreas empieza a notarme ofuscado y aburrido. Me siento inútil”, le dije, casi implorándole.

Me miró tratando de ver hasta dónde era capaz de ir con todo esto. Finalmente, me respondió: “Quizá un par de horas por día, pero nada que implique esfuerzo físico. Me refiero sólo a tu trabajo como terapeuta ¿me lo prometes?”. Creo que mi sonrisa lo expresó todo. Me puse mi abrigo de invierno y, si me hubiese dejado, le habría dado un abrazo. Me fui de allí con mi baja médica del ochenta por ciento, eso significaba que podía trabajar una hora y media por día. Y para mí, eso era más que suficiente por el momento.

TEBO

30 DE OCTUBRE DE 2017, AL MEDIODÍA



DESDE QUE LLEGUÉ A OSLO, atendía en línea en inglés y en castellano. Mi experiencia en psicoterapia basada en el budismo y mi especialización en trauma y derechos humanos, me habían asegurado siempre un trabajo constante con una agenda completa. A partir de que interrumpí esa sesión el día del diagnóstico, ya un mes atrás, no había hablado con ninguno de mis consultantes. La única excepción fue el mensaje general que envié para avisar que tenía que tomar una baja médica por tiempo indeterminado.

Al llegar a casa armé un pequeño rincón en mi oficina, con la poltrona y poniendo delante un trípode telescópico con el teléfono a la altura de mi cara. Abrí mi correo electrónico laboral, y sin leer el centenar de mensajes que tenía allí, envié un correo a todas las personas con las que trabajo, contándoles que poco a poco volvería a abrir la agenda de consultas. Luego fui hasta el baño a mirarme al espejo. Los soportes metálicos que usaron en la cirugía, para mantener mi cabeza quieta durante más de siete horas, habían dejado unas marcas profundas que me hacían parecer salido de un hospital psiquiátrico. Si me paraba a más de un metro del espejo, era casi imposible verlas. Mejor así, no quería asustar a nadie.

A los pocos minutos, ya tenía una respuesta. Mi primera llamada fue a Esteban, un consultante con un linfoma de Hodgkin grado cuatro. Habíamos intercambiado algunos mensajes antes de la operación y se despidió de mí, porque no sabía cuánto tiempo le quedaba de vida. Después de la última sesión de quimioterapia había terminado demasiado débil para recibir la siguiente, y sabía lo que eso significaba. Su respuesta me causó mucha alegría, y hasta sensación de alivio.

Con Tebo, como lo llamaba su familia con cariño, nos unían cuatro años de encuentros irregulares, que empezaron a hacerse más constantes a partir de su diagnóstico. Le conté que era mi primera sesión desde mi alta médica, aunque fuera limitada.

Hablamos con unos tés de por medio. Ambos somos amantes del mate, y los dos tuvimos que suspenderlo por indicación médica. Tebo tiene un sentido del humor muy ácido y parece ya no temerle a nada. Vive con su familia en Río Cuarto, Córdoba. Volvió a mudarse con ellos cuando empezó el tratamiento. Es músico, toca la batería en una banda de rock y tiene treinta y dos años.

Tebo me decía entusiasmado: “Vas a ver que, a partir de esto, el mundo es nuevo, es la oportunidad de avanzar sin lastre, ahora que te sacaron ese alien de la cabeza. Yo sé lo importante que es sentir que puedes seguir haciendo cosas después de una operación, y me imagino para ti, con lo inquieto que eres. No hay tiempo que perder, no sabemos cuánto tenemos. Yo viví con intensidad estos años, quizá con demasiada, ja, ja, ja…”.

Para él, el sentido de su vida pasaba por su música. Había tardado en ir al médico cuando empezó a notarse ganglios inflamados en todo el cuerpo. No quería cancelar la gira para la que lo habían contratado, la primera a nivel profesional. En cierto modo, yo lo entendía, y recordando esto entre los dos, me dijo “lo único que cambiaría de todo lo que viví, sería tratarme con un poco más de amor”. Luego de eso, nos quedamos en silencio un rato largo. “Ámate ahora Tebo, te prometo que voy a hacer lo mismo conmigo”, le dije poniéndome una mano sobre el centro del pecho. “Sana uno y sanamos todos”, terminé diciéndonos antes de despedirme.

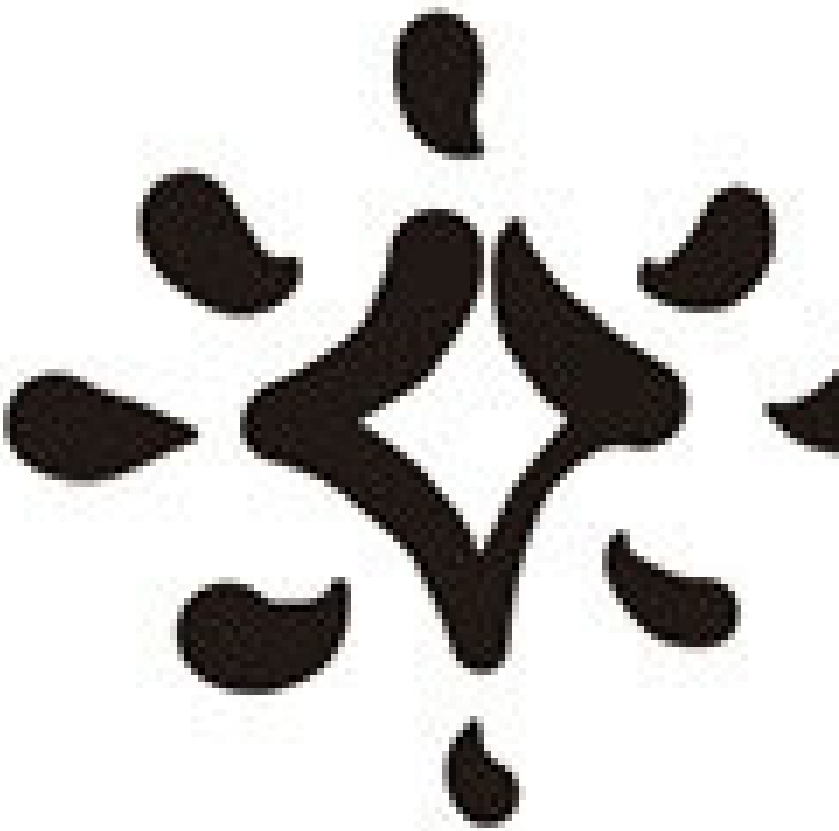
Siempre creí que mi trabajo me había hecho muy afortunado, porque aprendo a diario, y siento que mi vida tiene sentido a través de lo que hago. Una gran maestra que tuve afirmaba que “el propósito vital aparece en la intersección entre lo que más dolor te causa en el mundo y tus habilidades y talentos”. Esteban aprendió a contar su historia a través de la música, y muchísima gente resonó con él. En mi caso, me duele el sufrimiento humano y aprendí a escuchar y dar espacio para que el otro haga su proceso: eso me hizo terapeuta y budista.(11)

---

11. Al momento de editar este libro, Tebo ya no está entre nosotros, pero su música se sigue escuchando; mencionarlo aquí es un homenaje a este gran maestro.

“NORMALIDAD”

30 DE OCTUBRE DE 2017, POR LA TARDE



MI MEMORIA de corto plazo sigue siendo desastrosa. No me puedo acordar de lo que quería escribir antes de sentarme por primera vez con el teclado. Intento utilizar todos los dedos, pero la mano derecha sale al rescate de la izquierda que ni siquiera se animan a apretar las teclas. Con el esfuerzo, “tartamudeo” por escrito, se me repiten sílabas o letras casi hasta el infinito.

Por otro lado, con las primeras sesiones de fisioterapia, puedo empezar a mover mi cuello. Ya no uso opioides, solo paracetamol. Eso hace que esté mucho más lúcido durante el día. Descanso mejor cuando duermo y me siento de a poco con más energía. Tengo menos dolores de cabeza, y pude empezar a reducir los analgésicos

Me doy cuenta de que la vida sigue, que las cosas se acomodan y de a poco vuelvo a descubrir el significado de la palabra normal. Este vocablo viene de “ser frecuente”, y lo habitual para mí, antes de esto, era el dolor, la incomodidad, la sensación de que algo en mi vida se iba yendo. Ahora, es de capacidad, de energía renovada, de estar en conexión con quien soy en esencia. Todo esto, aunque hoy camine como un señor treinta años mayor que yo. Sé que eso va a pasar, que no se va a convertir en normal.

Soy muy afortunado de poder volver a hacer lo que amo: atender a mis consultantes, aunque sea un par de horas por día. Me da mucho alivio saber que puedo seguir trabajando como terapeuta, casi no me importa si no consigo volver a hacer paradas de cabeza o contorsiones extrañas. Me acuerdo de mi profesora de yoga en Madrid, que me decía que “en el mundo hay demasiada gente practicando asanas, posturas físicas, como si eso fuera más importante que sentarse y respirar”. Y hoy eso es todo lo que puedo hacer: estar en quietud y observar.

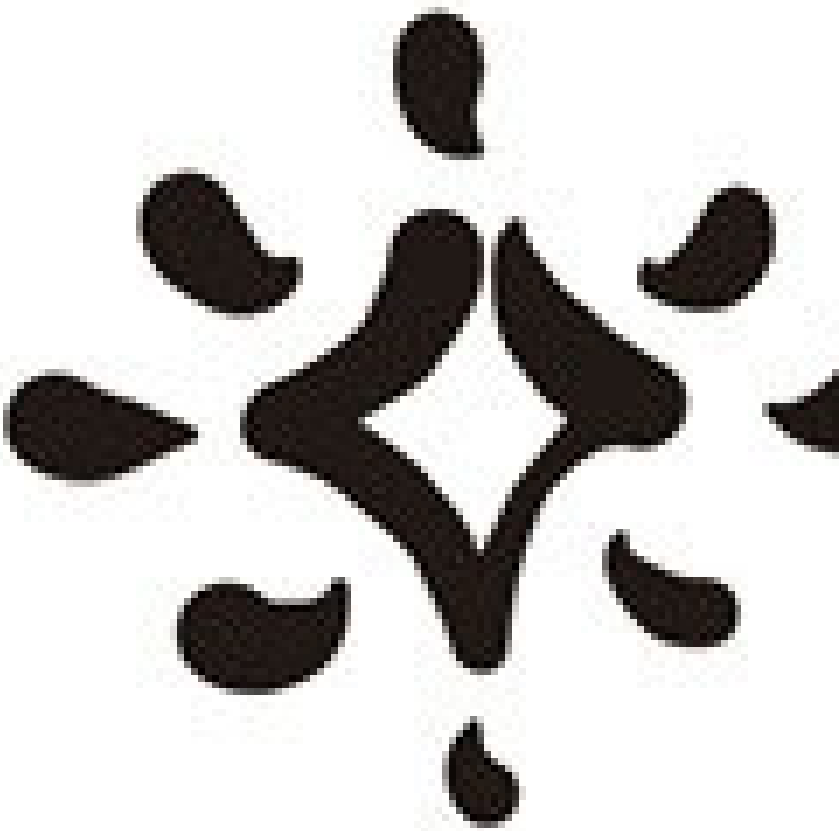
Una cosa que noté durante las sesiones es que me distraigo menos que antes de la operación. Puedo concentrarme más y permanecer más atento. En cambio, cuando termino la consulta, me descubro cada cinco minutos tratando de acordarme de lo que acabo de pensar. En atención plena, en tiempo presente, funciono perfecto. Estuve escuchando mis notas de audio de estos días, y de a poco mi voz suena más entera, aunque extraño mucho poder cantar. Me sigue pasando que no reconozco haber grabado lo que escucho.

En este aislamiento en casa, los dos solos con el perro, vino Fabián desde España. Nos conocemos hace más de veinte años, de la época cuando los dos vivíamos en Argentina. Fue hermoso hablar en castellano, tomar unos mates, caminar hasta el Parque Real y ver los árboles perdiendo las hojas en gloriosos colores otoñales. La última vez que nos habíamos encontrado fue cuando nos casamos con Andreas e hicimos escala en Madrid para tomarnos el vuelo a Oslo.

En una de esas caminatas lentas, con el objetivo de recuperar de a poco el tono muscular y la coordinación, le contaba a Fabián que con todo esto me siento más cerca de mis veinte que de mis cincuenta. Me preguntaba si creía que el yoga no me había ayudado en estos años, con cara de preocupación y asombro. Yo le contaba que sentía que el problema era mi rigidez, mi falta de compasión conmigo mismo y mi ridícula idea de que me las sabía todas. Cuando llegamos hasta el primer banco de madera del parque, donde está el Palacio Real, yo con la lengua afuera, Fabi me pone una mano en el hombro y con una sonrisa me dice: “Bueno, sí, un poco insoportable eras”.

NO ESTAMOS HECHOS PARA ODIARNOS

30 DE OCTUBRE DE 2017, AL ANOCHECER



HOY VOLVÍ A HACER la meditación del amor incondicional, pero esta vez dedicada a mí, no solamente hacia todos los seres sintientes. Me hizo muy bien, aunque me dejó un sabor amargo, porque algo en mi interior quedó al descubierto: cada vez que no nos amamos a nosotros mismos, nos ponemos en peligro. No estamos hechos para odiarnos, eso nos destruye y nos come. Amarnos, en cambio, nos protege del mundo que nos rodea y también de nuestra propia historia.

Cuando vino el Dalai Lama a Occidente por primera vez, le contaban sobre las dificultades de la gente de este lado del mundo, y a él, al principio, le costaba comprender el por qué de tanto sufrimiento. Con estupor, descubrió que a los que vivimos de este lado del mundo nos cuesta amarnos a nosotros mismos. Se entristeció pensando en la soledad y sentido de aislamiento en el que viviríamos, esperando que el amor siempre venga de afuera, de otros. Si no somos capaces de amarnos de forma incondicional, ¿cómo vamos a reconocer el amor?

A pesar de predicar la autocompasión y el respeto por mí mismo, hasta la cirugía me costó poner una mano sobre mi pecho, moverla en círculos, mirarme al espejo y celebrar cada cana y arruga. Empujado por la vida, salí adelante y estoy aquí. Hoy puedo decir con orgullo sobreviví. Me emociona recordar todas aquellas veces en las que creí que yo no era valioso. Puedo percibir el nivel de confusión en el que estaba: hoy siento que una vida no vale más por sus méritos, ni menos por sus fallos. Solo por ser, todos somos dignos de amor y de pertenecer. Lo he repetido tantísimas veces, hoy lo comprendo.

La medicina reconoce que la química que generan nuestras emociones nos afecta en el cuerpo. El doctor Gabor Maté habla de esto en ese libro fantástico llamado Cuando el cuerpo dice no. De algún modo, las personas que no se aman, tienen más problemas con su salud física y mental, tardan más en curarse y otras directamente no sanan. No odiarse no es el remedio que salva de la enfermedad y de la muerte, porque no hay forma de escapar a ninguna de las dos, pero ¡qué diferencia amarse en vez de no hacerlo! Si todo está causado por más de un factor, amarse hace distinción, aunque el resultado final pueda ser el mismo: el tránsito es muy distinto. Y la vida es eso, un camino, un tránsito.

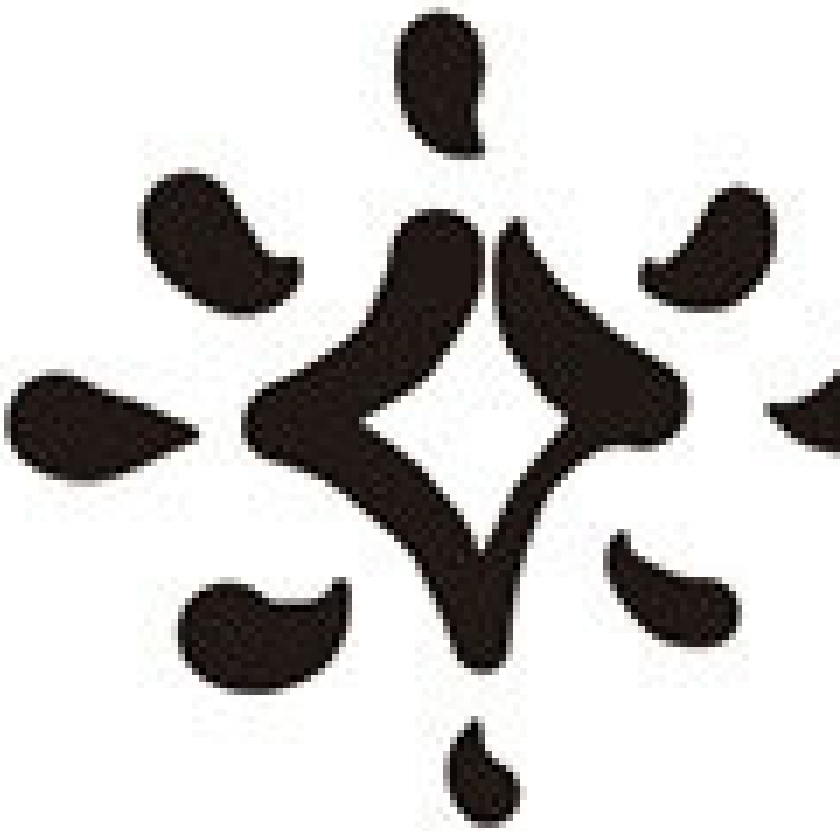
Cuando miro hacia atrás y pienso en mi vida antes del diagnóstico, en la dureza con la que me trataba, trabajando más de diez horas por día,

siempre intentando ser productivo, no dando respiro ni reparo a mi cuerpo o a mi mente, ¿con qué intención? Todo esto para escapar de la enfermedad, y ser mejor persona a los ojos de los otros, para ser valioso por mis acciones; como si por ser yo mismo no bastara.

Hoy, cumpliendo con lo que le dije a Tebo, me trato con más amor. Hago lo que puedo con toda la energía que tengo disponible y trato de animarme cada vez que consigo hacer algo. En definitiva, si no hay amor por mí, no hay nada que valga la pena ser vivido.

EMPEZANDO A SANAR

30 DE OCTUBRE DE 2017, ANTES DE IRME A DORMIR



HOY ESTUVE NAVEGANDO entre médicos especialistas, para ver si pueden hacer algo con mis apneas. Desde que me desinflamé después de la craneotomía, se han vuelto peores y más frecuentes. Cuando duermo boca arriba, mi mandíbula se desencaja, se hunde contra mi garganta y me ahoga.

La forma de mi cabeza cambió después de la cirugía: mi oreja izquierda está más abajo que la derecha, el ojo del mismo lado se siente más "normal" y mis anteojos de lectura ya no sirven para nada. Tendré que hacerme pronto unos nuevos, pero parece que debo esperar aún un par de semanas más. Lo bueno es que los ganglios que tenía inflamados en mi nuca y el cuello han desaparecido; había vivido años con lo que los médicos decían que "no era nada".

Mientras duermo, me despierta una sensación de ahogo, a veces mezclada con sueños con estar en el mar, o buceando con un tanque de oxígeno que se desprende de mi espalda y me quedo sin aire. A veces me encuentro sentado en la cama a la mitad de la noche, pasándome una mano por el cuello como si acabaran de quitarme una cuerda de la garganta.

Uno de los doctores que visité hoy me preguntó si tenía alguna enfermedad preexistente o condición especial, y le contesté que yo era una persona sana. A lo que me respondió: "Sí, claro, con excepción del tumor cerebral del que te operaron, me refiero". En otro momento, este tipo de respuesta me hubiera parecido irrespetuosa, aunque en este caso el médico estaba haciendo referencia a lo evidente: ya no lo soy.

De pronto recordé una tarde de mucha lluvia durante mis prácticas de psicología budista en el hospicio de Glasgow, Escocia. Había fallecido uno de los internos con los que trabajaba, creo que se llamaba William. Murió después de que el alzhéimer se lo fuera comiendo de a pedazos. Aunque nunca tuve ninguna posibilidad de hablar directamente con él, sí había forjado una relación especial con su familia en cada visita a lo largo de todos esos meses. La hija de este hombre decía que, aunque su padre "no estaba allí desde hacía mucho tiempo, el señor amoroso que habitaba en su piel necesitaba cuidado" porque, según ella, "acababa de nacer". Y algo que agregó, mientras esperábamos a que las enfermeras preparasen el cuerpo de su padre para el entierro, quedó resonando en mí durante todo ese día: "Mi

padre era un hombre enojado con la vida, no expresaba lo que sentía. Su enfermedad se llevó muchas cosas de él, de nuestra historia, pero también su ceño fruncido y esa voz a la que tanto le temíamos. Mi padre nunca se curó del Alzhéimer, pero no me cabe duda de que sí ha sanado gracias a él", dijo, tomándose de mi brazo.

Cuando finalmente se lo llevaron a la funeraria, Sarah, la monja budista que supervisaba mis prácticas, esperó a que terminase mi turno y me llamó a la cocina del puesto de enfermería para ver cómo estaba. Llegué arrastrando los pies y con la mirada perdida. Le conté las ocurrencias de la hija de William, el interno que había fallecido, mientras yo trataba de ahogar un saquito de Earl Grey en un poco de agua que aún no había hervido. Ella agregó: "Curarse, querido compañero,(12) es el resolver los síntomas, aplacarlos; en cambio sanar es integrar las consecuencias, es vivir en paz con lo que quiera que sea que haya pasado. Seguro que quedarán cicatrices, y también que habrá transformación. Se puede sanar sin curarse. Y viceversa, por supuesto".

A continuación, volvió con la tetera que acababa de silbar junto al fuego, y rellenó mi taza agregando: "El agua bullendo es necesaria para hacer que el té descargue toda su potencia, y a la vez destruye completamente las hojas. Para convertir el agua en té, y que libere su aroma, es preciso que el agua hirviendo penetre el papel de la bolsa, y que las hebras liberen toda su esencia a su paso. Quizá el alzhéimer tuvo que destruir a William para que la relación con su hija pudiera repararse."

"¿Usted cree que la adversidad es necesaria para poder sanar, Sarah?", le pregunté, inhalando los vapores con perfume a bergamota que venían de mi taza. Asintió con una sonrisa, poniendo una mano sobre la mía y apretándola fuerte. No dijo más nada.

Se puede decir que, según el criterio de aquella amorosa monja, yo estoy curándome de mi tumor, porque ya no está. Mi herida ya ha cerrado, el cabello comienza a crecer sobre la cicatriz y mi andar de a poco se ha vuelto más fuerte. Es cierto que hay otros síntomas, que no son tan importantes. Lo peor quedó atrás.

El especialista que he visitado hoy, creará para mí un dispositivo similar al que usan los boxeadores para proteger sus dientes, con la

finalidad de sostener mi mandíbula en su lugar y evitar los ahogos nocturnos; tendré que usarlo de por vida para dormir.

Todas estas visitas a médicos me hacen sentir que sanar será para mí otra cosa, lejana a la ausencia total de síntomas. Sin lugar a dudas esto ha sido para mí como el agua hirviendo, hay muchas cosas que empiezan a soltarse y otras a aparecer. Quizá sanar sea, para mí, perdonarme por lo que no pude prevenir, amarme donde estoy. Si así fuera, entonces puedo decir que más allá de todo, empecé a sanar.

---

12. Gracias a Sarah, que llamaba a todos fellow, porque “vamos todos juntos en el mismo camino”, es que llamo compañeros a quienes resuenan con las enseñanzas del budismo.

TU NUEVO ALUMBRAMIENTO

TE SIENTES EN CARNE VIVA. No encuentras palabras para contar lo que te sucede, a duras penas puedes pestañear sin hacer un esfuerzo considerable. Nada se siente natural. Estar aquí y ahora parece forzado, porque tu mente está en otro sitio.

Has vuelto a nacer, pero en estos momentos solo puedes pensar en aquello de ti que ha muerto en el caos. Quizá te cueste ver la oportunidad implícita en este instante.

Es el momento del "control de daños" luego del terremoto. No es que el mundo sea nuevo, la novedad eres tú. Tienes la sensación de que todo a tu alrededor es distinto, y es porque tú has cambiado en este proceso.

Aquí la honestidad, con quien eres y has sido, es tu principal herramienta. Algunos se conocen a sí mismos, se ven seres cambiantes y otros intentamos apegarnos a lo que fuimos, a pesar de que ese que fuimos se nos escurra como arena entre los dedos.

Cuídate, trátate con cariño y compasión. Has hecho lo que has podido con lo que tenías. Y estás aquí. Celebra eso. Contempla este milagro de haber seguido adelante a través del umbral. Como Alicia, has cruzado del otro lado del espejo, y aquí las reglas quizá sean otras. Para mí lo son.

Puede que tengas la tentación de armar una lista de aquello que perdiste y de lo que ganaste; créeme, yo la he hecho. La tiré a la basura, no tiene sentido hacer foco demasiado tiempo en lo que ya no eres. Algunas cosas podrán volver: el amor, el equilibrio, las noches dormidas de un tirón; y otras estarán siempre presentes en su ausencia, mostrándonos lo que es relevante, enseñándonos a atesorar cada instante.

Esta es una gran oportunidad para deshacerte de lo viejo, lo que ya ha dejado de funcionar, de reinventarte ¿No sabes hacia dónde ir? Sólo obsérvate, porque tu mente tiene una inteligencia orgánica y plástica y ya te estás adaptando a lo que sucede sin que tengas que pensarlo mucho.

Tendrás días malos, horribles…, seamos honestos. Respira profundo, porque quedarán atrás, y el dolor de "haber dejado de ser…" se irá haciendo más leve con el correr de los días. Dicen que los duelos profundos son más difíciles durante el primer año, hasta que vivimos un ciclo completo en este nuevo escenario. Aunque los relojes internos sean diferentes, esto también pasará.

Cuando dejas atrás trozos de ti, puedes hacer foco en cuánto duele o permitir que ese dolor esté presente y se disuelva en tus acciones, en tus respiraciones, en tus pasos hacia adelante. No es negar o evadir el duelo, sino abrazar la vida, como lo hace un pájaro al romper el cascarón del huevo o una mariposa que lucha por salir del capullo.

Recuerda, lo nuevo en el mundo eres tú.

HEMÍLOGO

SI UN PRÓLOGO abre un texto y un epílogo lo cierra, esto vendría a ser lo que lo promedia.

Sé que es una palabra rara, y nació de una charla con Juan Forn hace muchísimo tiempo, cuando empezó a dirigir la Biblioteca del Sur en Editorial Planeta, en 1991, y yo lo incordiaba con la primera novela que escribí y que hasta hoy nunca publiqué.

Al releer mis diarios, me di cuenta de que al finalizar el mes de octubre de 2017 algo cambió dentro de mi cabeza, y por una razón que no puedo explicar, empecé a escribir distinto. Quizá en este proceso de reconocerme, ese cambio en mi voz interna haya sido más fuerte que lo que creí.

Lo curioso es que ya tampoco soy ni el de antes ni el que escribió lo que sigue a continuación. Escribir es como sacar fotos de tu mente en diferentes momentos, y te descubres desdiciéndote y dándote cuenta de que aquello que te dolía o que era tan central en tu vida ha cambiado de lugar. Yo a veces ni recuerdo haber escrito lo que después releo, y aquí mi memoria de corto plazo no es la única responsable, es humanidad pura.

El budismo te enseña a reconocer lo impermanente de las cosas, y de cómo tu propia mente cambia y lo que supones estático, como tu identidad o personalidad, hasta cierto punto siempre se está modificando. Esto es una prueba.

Dicen que la mitad del río es la parte más desafiante, porque es el mismo esfuerzo intentar volver a la orilla de la que saliste que seguir nadando hacia el otro lado. Pues allí estamos, a mitad del río, y si en la mitad del libro te cuento lo que sucedió en poco más de un mes, en la segunda mitad el tiempo va mucho más rápido, porque así funciona nuestra mente frente al caos: se desacelera al principio y luego empieza a jugar con las piezas, a ver qué sale; y cuando te descuidas ¡vuela!

Si estás aquí a mitad del río conmigo, quizá te desconozcas, ya no seas quien eras antes. Y tampoco sepas quién eres hoy, todavía. Eso fue lo que me sucedió a mí.

Eso es una buena noticia, tienes a alguien por descubrir, a quién darle la bienvenida ¿no es eso maravilloso? Cuando soñamos con reencarnar, creemos que hay que pasar de un cuerpo a otro, sin darnos cuenta de que

ya estamos haciendo carne algo diferente.

Como terapeuta, estar presentes en las transformaciones de otro, es lo más sagrado de lo que se pueda ser testigo: observar a otro ser humano darse a luz.

DESCONOCERSE
Y RECONOCERSE

EL MES MÁS LARGO DE MI VIDA

RECORDANDO FINES DE OCTUBRE DE 2017

“Treinta días trae septiembre, con abril, junio y noviembre.

Los demás con treinta y uno, menos febrero el loco que solo tiene veintiocho.”

DE PEQUEÑO, mi abuela Beba me enseñó a contar la longitud de los meses con las manos, acompañada de este verso. Le encantaban las reglas mnemotécnicas. Me hacía sostener los dos puños juntos, con el dorso de la mano hacia arriba, escondiendo los pulgares en las palmas, como si estuviera haciendo el gesto para que un policía me pusiese las esposas. El nudillo del índice de la mano izquierda al lado del nudillo del índice de la mano derecha. Cada uno representaba un mes de 31 días, un espacio entre nudillos era un mes corto, y empezaba en el pequeño de la mano izquierda con el mes de enero.

Durante este octubre, me senté con los dos puños juntos infinidad de veces a tratar de verificar cuántos días tenía. ¿Eran nada más que treinta y uno?... ¡No me cabía en el cuerpo que en un mes pudiesen pasar tantas cosas!

En un momento perdí la noción del tiempo y las notas de voz en mi teléfono se aceleraron. Solía grabar una por día, a lo sumo dos, pero aquí se apilaron decenas en el lapso de un par de días. Al principio decía el día y el mes en el que estaba registrando estos audios; sin embargo, en los últimos las fechas literalmente dejaron de tener sentido.

Octubre de 2017 tuvo para mí, más o menos, cincuenta días. Y me costó muchos años, quizá hasta 2021 como mínimo, el poder vivir este mes en la velocidad real a la que lo percibe el resto de la gente.

Creo que la mayoría de las cosas más trascendentes de mi vida sucedieron entre los meses de septiembre y octubre, a caballo uno del otro. Soy nacido en el mes de julio, así que es probable que haya sido concebido en octubre de 1970. En el santoral católico, muy considerado en mi familia, el 18 de ese mes se celebra San Lucas. ¿Habrá sido ese domingo de aquel año? Muchos vuelcos importantes en mi vida sucedieron también en un mes de octubre: cambios de trabajo, viajes clave, mudanzas, rupturas, mi casamiento y mi cirugía. Este mismo libro se dio a luz en cuatro octubres: 2017, 2018, 2020 y

2021.

Lo que sigue no es un error de fechas, es el reflejo de mi caos mental durante el mes que denominé “oscubre”(13) muchos años.

---

13. “Oscubre” viene de oscuro y de octubre. En el hemisferio norte, durante este mes se sienten los días más cortos y el cambio al horario de invierno hace que el mes termine en una acelerada noche.

DESCONOCERME

31 DE OCTUBRE DE 2017

A PARTIR de esta noche y, ahora que lo pienso, por el resto de mi vida, tendré que usar una férula para dormir. El dispositivo plástico que tengo que ponerme dentro de la boca al acostarme, hará que mi mandíbula se mantenga hacia delante sin importar la posición en la que duerma, y así evitará mis ahogos nocturnos. Parece el protector de un boxeador, hecho de un material azul, rígido y transparente. Cuando me lo pongo, hablo como si me hubieran cosido los maxilares y estuviese conversando entre dientes. Andreas dice que sueno enojado con la férula puesta. Lo que en realidad sucede es que no puedo disimular mi frustración. Me asusta la posibilidad de no poder descansar con esto en la boca toda la noche, y esta es solamente una de las cosas que me dan miedo en este momento.

El día 2 de noviembre debería volver a trabajar a tiempo completo según los cálculos del neurocirujano, pero no sabría por dónde empezar. Gracias a las prácticas que me armé, las visitas al fisioterapeuta y mis paseos con el perro, estoy más activo, aunque tengo aún mucho miedo: siento que mi cuerpo responde de manera distinta, que mis emociones van de la calma total al desborde en minutos ¿podré enfrentar una jornada laboral de ocho horas? La única forma que tengo de saberlo es pasando a la acción. Como dice el dicho, “para aprender a nadar hay que meterse en el agua, y para meterse en el agua hay que aprender a nadar”.

Una parte de mi mente está a la espera de que mis reacciones sean “las habituales” y observa con espanto, por ejemplo, cómo mi mano izquierda no puede regular aún la nueva fuerza que tiene. Todavía no logra comprender cómo me choco el hombro izquierdo cada vez que al pasar por una puerta no pongo la mano contra el marco. Otra parte de mi cabeza mira con fascinación todos los procesos y descubrimientos, y celebra las nuevas oportunidades. Las dos, de momento, se llevan fatal.

Me asaltan pensamientos y sensaciones nuevas que no sé cómo encajar con aquella persona que fui antes de todo esto. Lo que más me asusta es que no puedo disimular nada de lo que siento o pienso: se lee en mi cara y en cada uno de mis gestos. Y esto no lo vivo como una pérdida. Ser transparente y espontáneo es una bendición, y a la vez es muy incómodo. Todo es en sí mismo una pérdida y una ganancia, es perder y ganar, volver y comenzar de nuevo.

¿Podría dar una clase de yoga mañana mismo? Probablemente, sentado en una esquina del salón, guiando las asanas y sugiriendo los movimientos con mis brazos. No sé cómo llegaría hasta el estudio… ¿caminando?...

¿Y qué de atender más? Sí, quizá deba tomar nota de lo que hablamos en las sesiones para poder recordarlo después. Siempre me vanaglorié de tener una “memoria de elefante”, siendo capaz de recordar hasta los nombres de las mascotas de mis nuevos consultantes ya desde el primer encuentro. No me imagino hoy con la capacidad de hacer eso con cinco o seis personas por día, me parece imposible.

Lo mismo con los saludos al sol, o simplemente con mover el cuello para poder mirar hacia el techo. ¿Cómo fui capaz de hacer paradas de cabeza con una pelota en el cráneo?

Sé quién fui antes de todo esto, pero aún sé quien soy hoy, qué puedo y qué no puedo hacer. Desconocerme me desconcierta.

DARNOS PERMISO PARA DEJAR DE SER

(RECORDANDO EL 25 DE AGOSTO DE 2003)

PAPÁ SE RECUPERABA de la cirugía sin complicaciones. La clínica donde estaba internado quedaba muy cerca de casa, en Colegiales, junto a las vías del tren.

Estoy escondido en el baño escribiendo en mi cuaderno después de haber hablado con él en su habitación. Salí de la habitación utilizando como excusa la llamada que tenía que atender del trabajo. Mi jefe me llama cada veinte minutos para preguntarme cosas que ya sabe, y aunque le conté sobre el cáncer de mi padre hace unos días, está todo el tiempo tratando de verificar cuánto estoy al tanto de lo que hace el equipo comercial. Esta semana estamos con el lanzamiento de los servicios de internet de alta velocidad para clientes residenciales.

A decir verdad, no fueron las llamadas que recibí lo que me sacó de la habitación, sino las ganas imparables de llorar. No porque mi padre estuviese mal, o me causara impresión verlo con la sonda y el suero puestos, sino por la conversación que tuvimos cuando despertó de la cirugía. Él, que siempre había trabajado como soldado en el frente de batalla, me decía “no trabajes tanto, disfruta más de la vida”, mientras me tomaba la mano. “La vida es ahora” agregó. No es que no fuese una persona cariñosa, pero desde mi adolescencia nos hemos alejado cada vez más.

Quizá haya sido un resabio de la anestesia, o la misma vulnerabilidad de que te abran en dos para sacarte una parte de tu propio cuerpo comida por el cáncer, lo que hizo que me dijese “cuida a tu madre si algo me pasara”. Sus ojos de a poco se le llenaban de lágrimas. Creo que la única vez que lo vi llorar fue cuando nuestro primer perro, aún cachorro, murió en la epidemia de parvovirus del 82, hacía más de veinte años. Estaba desconsolado viendo como sus cuatro hijos no podían entender ni qué era la muerte ni por qué su cachorro de cinco meses había dejado de respirar. Ni siquiera cuando su madre falleció, mi adorada abuela María, lo vi llorar. En treinta y un años, solo una vez.

Así fue como, cuando mi jefe me volvió a llamar para preguntarme sobre las piezas que saldrían en la campaña de radio, me apresuré a llegar al pasillo y casi corrí hasta el baño. Al terminar la llamada, marqué en el celular el número de Kitty. Ella estaba aún en el aeropuerto de Buenos Aires, volviendo de uno de sus viajes, y le dije “parece que el cáncer cambió a mi padre por otra persona”. Y ahí

empecé a llorar yo, como si fuera aquel niño de diez años el día en el que Amigo, nuestro dálmata, murió. Kitty me escuchó con toda la paciencia del mundo y me dijo: “Algunas cosas nos abren la cabeza, otras el corazón”.

Que un hombre llore no es bueno o malo. Él no llora casi nunca y yo no soy capaz de evitarlo. Con mi padre nos amamos, aunque no nos preferimos. Somos muy parecidos físicamente, y con los años estoy seguro de que seremos casi iguales.

Él es hijo de un policía, ingeniero industrial, y parte del Movimiento Familiar Cristiano. Yo estoy cada vez más del otro lado del espectro.

En esencia, los dos queremos ser buenas personas, nos gusta escribir aunque nadie nos lea, nos gusta escuchar a la gente, nos encanta resolver problemas… A final de cuentas, somos mucho más parecidos que lo que nos animamos a admitir.

Yo no soy, ni seré, la persona que mi padre quiso que fuera. No me veo trabajando en el mundo corporativo, aunque no sé qué me gustaría hacer de mi vida. No creo que él tampoco sea la persona que a mí me hubiera gustado que fuese ¡Qué ridículo me suena cuando lo leo!

Sigo sentado en uno de los cubículos del baño del hospital escribiendo en mi cuaderno mientras intento recomponerme. Habrá que esperar ahora para advertir si el cáncer se esparció por otras partes de su cuerpo.(14) El médico dice que tendrá que hacer radioterapia para asegurarse de que nada se escapó a la operación. Yo siento que lo que se le escapó fue la vulnerabilidad que te da atravesar por esas cosas, lo que Viktor Frankl llama “situaciones límite”, cuando todo se va al demonio. Espero aprender de esto y encontrar la forma de no pasar por algo así en mi vida.

---

14. Casi veinte años más tarde, cuando este libro vio la luz, mi padre sigue aquí entre nosotros, fiel a su resiliencia.

SINCERICIDA

32 DE OSCUBRE DE 2017

ES fascinante y es un poco una pesadilla, es como aprender a regular las emociones de nuevo. Las cosas salen como chorros, y desde el vuelco en el estómago a la palabra hay quizá una inspiración. Me siento desbocado y libre a la vez. Quien sufre más todo esto es Andreas. Para un escandinavo la predictibilidad es algo atractivo, y aunque yo sea latino, hasta hace poco se me podía considerar predecible.

Hoy las emociones suben como burbujas y terminan rápidamente en mis labios o en mis ojos. No parecen nacer de los pensamientos, sino del mismo cuerpo.

En conversaciones telefónicas con amigos, paso de la risa a las lágrimas, de la calma total a la carcajada rabiosa sin escalas. Me siento un poco sincericida, porque suelto todo sin ceremonia. No es que haya perdido la empatía. Esto viene de la mano de la realidad cruda, se acabó lo edulcorado.

Cuando en el budismo se hablaba del sentido de urgencia, hoy considero que lo comprendía racionalmente, porque ahora es mi pulso el que se acelera cuando siento que estoy perdiendo el tiempo.

Es como si se hubiera salido el tapón de una botella: todo aquello que salía antes filtrado o reducido, hoy tiene la posibilidad de salir de manera irrestricta.

Quizá en otro momento temía por la reacción del otro, hoy temo por la salud propia por no decir y hacer aquello que parece necesario para la tranquilidad de mi mente.

HELADO DE PISTACHO

33 DE OSCUBRE DE 2017

HOY, le explicaba a Kitty esto por teléfono: imagínate que eres la persona que siempre va a la heladería y se pide un helado de pistacho. Y que llegaste a construir tu identidad alrededor de eso, porque la gente sabe que es un sabor que te gusta. Quizá hasta eres la única persona que conocen a la que le agrada ese gusto. Te atrae el color y crees, además, que eso te hace una persona interesante porque prefieres algo distinto a lo que le gusta al resto. Bueno, yo fui la persona que elegía el helado de pistacho. Y quizá hasta podría confesar que para parecer excéntrico.

Escuchando los audios que he grabado y releyendo mi diario, me doy cuenta de que en realidad muchas cosas estaban construidas en mí como un palimpsesto, plano sobre plano, cosa sobre cosa. Como si jugaras al Jenga, si quitas una pieza que está muy por debajo, todo lo de arriba se vuelve inestable. Y en este caso, cambia.

En este momento, el helado de pistacho ya no me gusta. Y cosas que hubiese hecho por sostener ese hábito ya no las hago. Cambió la manera en la que las cosas entran en mi mente. Y, por ende, lo que mi mente considera relevante.

Como consecuencia de eso, me encuentro con que otras cosas me activan o me conectan (o desconectan), y entonces, poco a poco ese ego, esa identidad, esa persona que era, ahora es otra. Porque no solamente no me pediría un helado de pistacho, sino que ahora no me preocupa ni necesito ser diferente al resto para sentirme valioso.

Puede parecer una tontería, pero cuando cambia algo tan simple, se desarrolla una catarata de cosas diferentes. Hoy siento más valor por pertenecer, por ser igual al resto que por ser distinto. En este momento elegiría un helado de frutilla, inclusive al agua: por ser más común y por ser intolerante a la lactosa, aunque más por lo primero.

Yo creía que el caos estaba en las grandes cosas, en vez de en estas pequeñas e imperceptibles diferencias entre quién era y quién soy. Cambia el sabor de tu helado favorito, por la causa que sea, y de pronto eres otro.

En un momento parece que se cortó ese repetir “a mí me gusta el helado de pistacho”.(15) Hoy es como si ese sabor nunca hubiera existido en mi vida. No es cambiar de idea, es más que eso. Es sentir

que eres otro, al que claramente no le gusta el helado verde.

---

15. Puedo recordar con claridad un milhojas de pistacho que comí infinidad de veces cada vez que visité el jardín del Museo Rodin, en París. Me encantaba. Cuando volví a Francia en julio de 2019, en una de las escalas de mis viajes a Buenos Aires, fui hasta el museo, uno de mis lugares favoritos en la ciudad. Esta vez me pedí un milhojas de frutilla; estaba buenísimo.

EXPANDIENDO MI CAPACIDAD DE SANACIÓN

34 DE OSCUBRE DE 2017

AUNQUE ME PASE la mayor parte del día dentro de casa, tengo frío en el cuello y la nuca, los siento desnudos. Me puse a buscar un pañuelo o algo para poder abrigarme la zona de la cicatriz que el cabello no cubre. Así fue como encontré este rectángulo de tela de casi tres metros de largo: un turbante verde que usé cuando estuve viviendo en los campamentos de refugiados del Sahara Occidental.

Estuve en los campamentos de El Aaiún, de Auserd y de Esmara un puñado de veces, trabajando como cooperante en proyectos de solidaridad internacional hace más de una década. De aquel tiempo, me quedan mis diarios de viaje, algunas fotografías y este elzam, como se lo llama en el dialecto del árabe que se habla en los campamentos.

En el rincón del mapa donde se juntan Marruecos, Mali y Mauritania con Argelia, en plena hamada argelina, viven los saharauis. Una tribu nómade, empujada al exilio por la sangrienta descolonización del Sahara, a la muerte de Franco, en la España de los setenta. El clima allí es tan cruento, que los vientos áridos se han llevado toda la arena y la gente vive en la tierra agrietada, donde lo único verde son las lonas de las carpas de la Media Luna Roja (16) y algunos turbantes como este.

Mientras me lo pongo al cuello como si fuera una bufanda, me acuerdo de la estación de enfermería, junto a uno de los puestos fronterizos, donde se curaba a los heridos y se administraban los pocos medicamentos que llegaban hasta estos rincones perdidos del mundo. Allí, un médico español en edad de retirarse, atendía desde piernas quebradas hasta diarreas causadas por comida enlatada en mal estado. Fermín, o “Al-Tabib El-Fermín”,(17) como lo llamaban en el campamento, me decía que aquí “los niños aprenden a no necesitar zapatos caminando descalzos en la piedra ardiente. Te asombraría ver cómo muchas heridas se curan dejando que el cuerpo haga lo que mejor sabe: repararse a sí mismo. Los callos y las cicatrices son lecciones que la biología ha aprendido”.

Nuestro cuerpo tiene una capacidad innata para sanar. Solamente hay que darle el espacio y la posibilidad para que esa habilidad que tenemos se ponga en acción. Por ejemplo, el organismo sabe exactamente cómo reparar un corte. Lo satura de sangre primero, que coagula para generar una barrera. Luego crea inflamación, que da

lugar a un montón de células nuevas. Cuando la cáscara se cae, queda una cicatriz que hace que ese mismo punto en el que nos han herido sea ahora el más resistente.

Esto que sucede en nuestro cuerpo físico, sin que haya que siquiera pensarlo, también puede ocurrir en nuestra mente. En el terreno emocional es más complejo porque allí el tiempo no resuelve todo por sí mismo: tiene que haber voluntad de sanar. Algunas veces con nuestros pensamientos y acciones o inacciones detenemos el proceso, mantenemos las heridas abiertas.

De curarme se encargará mi biología, como decía Fermín. Yo quiero sanar, y como me enseñaba Sarah en mis prácticas en Glasgow, hay cosas que al destruirte te fuerzan a transformarte. Mi deseo es que esta herida que cierra hoy en mi cabeza, que este cerebro que está cambiando, abra la puerta a una sanación más profunda. Quisiera que este proceso no solo cree una cicatriz en mi nuca, sino una mente más resistente frente a la adversidad. Que esto sea como el callo que mis pies necesitan para caminar descalzos en la roca del desierto.

Mientras digo esto, tomo el elzam y lo empiezo a enroscar alrededor de mi cabeza como lo hacía todas las mañanas antes de salir de mi tienda de campaña a la hamada argelina. Lo hago con delicado cuidado, como si se tratara de un vendaje.

En este momento, entra Andreas desde la calle y me encuentra todavía de pie en el recibidor, donde está nuestra ropa de abrigo. Me pregunta entre risas: “¿Qué estás haciendo con eso en la cabeza?”. Aún a riesgo de sonar completamente loco, le respondo: “Expandiendo mi capacidad de sanación”.

---

16. La variante islámica de la Cruz Roja Internacional.

17. “El doctor Fermín” en hasaní, el dialecto del árabe que se habla en los campamentos saharauis en el sur de Argelia.

MARY STUART

35 DE OSCUBRE DE 2017

APAGUÉ las luces con la intención de dormir. Afuera hace ya muchas horas que está todo oscuro y falta una cantidad indefinida de horas para que sea la noche. Hoy todo me resulta intenso, los sonidos me parecen fuertes y no puedo concentrarme en la lectura, el tejido o la meditación.

No tengo un buen día. Hoy quisiera tener diez años y que mi abuela María viniese a visitarme, como lo hacía cuando estaba enfermo. Ella viajaba dos horas y media de ida y dos horas y media de vuelta para pasar un par de horas con nosotros, sus nietos. Salía de su casa luego de dar de almorzar a mi abuelo Domingo y volvía para tenerle la cena lista. En esas siete horas, venía a llenarnos de caramelos y remendarnos la ropa. Ella siempre decía: “Preferible un feo cosido a un lindo agujero”. Mi cicatriz le encantaría.

Cada encuentro era una verdadera odisea: iba desde San Andrés hasta Banfield en un autobús, un tren, un subterráneo, otro tren y otro autobús. Un día se cayó en el andén al correr al primer tren para llegar a horario, y perdió en las vías la torta que había cocinado para nosotros. Al llegar a la puerta de nuestra casa, con una media corrida y la rodilla ensangrentada, ya venía con una bolsa de supermercado repleta. Traía harina, huevos, crema de leche, una lata de duraznos en almíbar y quién sabe cuantas cosas más. Mientras le pedía cosas a la niñera que nos cuidaba y nos cosía parches en los codos de los suéteres, miraba con atención la masa que se cocía en el horno. La recuerdo mirando por encima de sus anteojos con un par de alfileres en la boca y el delantal cubierto de pequeñas salpicaduras de harina.

Ese día nos hizo la tarta de duraznos con crema chantillí que había aprendido en un recetario de doña Petrona, un clásico de su generación. Terminó de prepararla con la crema batida, mientras miraba de reojo la hora en el reloj de plástico anaranjado que colgaba en nuestra pequeña cocina. Cortó cinco porciones, para incluir también a la niñera, además de a Los 4 Fantásticos. “Pruébenla antes de que me vaya” nos pidió, y mientras todos terminábamos de limpiar los platos con dedos y cucharas, nos dio a cada uno un beso en la frente y se marchó: su trabajo estaba hecho. Ella era una verdadera ancla en medio de todo, siempre podías contar con sus tortas y la segunda vida que le daría a tu ropa maltrecha.

Sé que la crema hoy me caería como una bomba, y que extraño a mi

abuela más que a nadie en este momento en el mundo. Quisiera que este día pase pronto, se me está haciendo inmensamente largo este oscubre. Mientras tanto, intentaré tratarme con el mayor amor posible. Inhalo profundo y casi puedo oler el perfume que María usaba: Mary Stuart; era una mezcla de rosas, jazmines y limones que se parecía al del jardín que tenía frente a su casa. El mundo me duele de lo intenso que es y lo único que quiero es comer torta de duraznos.

TODO ESTÁ LLENO DE AMOR

36 DE OSCUBRE DE 2017

SIENTO curiosidad por lo que está pasando allí afuera en el mundo. Hasta ahora había decidido que no quería saber nada de nadie, pero después del sueño que tuve anoche, tengo la tentación de escribirle a mis amigos y preguntarles cómo están.

Todo este tiempo, Andreas fue mi contacto con el mundo exterior a excepción de mis llamadas esporádicas a Kitty, o a alguno que otro de mis amigos más íntimos. Me parece aterrador contactar con gente cercana, explicarles cómo estoy, cómo había sido la cirugía o los días que vinieron después. Tengo miedo de tener que pasar por el mismo relato infinidad de veces, volver a las conversaciones incómodas que tuve la noche antes de internarme en el hospital, en este caso multiplicado sin límite.

Me siento sin armadura para poder hacer esto. Todavía no puedo contar mis días en el hospital sin que se me entrecorte la voz y se me caigan algunas lágrimas. Incluso cuando intento reproducir los audios que grabé estos días, tengo que detenerme de la tristeza que me causa escucharme en ese estado, relatando lo que pasaba, perdido en mis pensamientos, saltando de una cosa a otra sin orden o sentido, como "ido".

Aunque miro mi pasado reciente con horror, a alguna parte de mi mente no le gusta esta desconexión autoimpuesta: anoche soñé que había muerto. No en la operación, sino que había dejado de existir para los otros al haberme aislado, justo cuando la gente más quería saber cómo estaba. Hasta mi círculo más cercano había empezado a olvidarme. Mi contacto desaparecía de sus agendas y cuando intentaban recordar mi nombre, se les hacía una laguna y de pronto cambiaban el tema de la conversación, del mismo modo que yo en mis audios. Como si fuera Scrooge en Un cuento de Navidad, yo podía ver todas estas escenas como un fantasma visitando el futuro. Me desperté sobresaltado, con una angustia que no se me quitaba con nada. Cuando me siento a meditar, las imágenes de este sueño me secuestran y vuelvo a perderme en ellas.

La cita de Rumi que escribí en mi cuaderno rojo resuena en mi cabeza como un disco rayado: "Tu tarea no es buscar el amor, sino buscar y encontrar las barreras dentro de ti mismo que has construido para separarte de él". ¿Es este no querer hablar con nadie una de las barreras que construí para separarme del amor?

Lleno de sentimientos encontrados y con curiosidad a la vez, tomé mi teléfono y volví a instalar las aplicaciones de mensajería instantánea. Mientras restauraba las notificaciones de la mayoría de mis redes sociales, las manos me transpiraban de la anticipación. Tragando saliva y sin pestañear, vi cómo el número de mensajes en el WhatsApp crecía primero a dos cifras, y sin detenerse pasaba a tres. Después de un par de minutos llegó a las cuatro cifras: mil doscientos noventa y cinco mensajes sin leer.

Nadie se había olvidado de mí, yo había intentado olvidarme de todos.

No sé si en algún momento podré leer todos estos mensajes. Intento con los últimos que recibí. Lloré, me reí, tomé nota de algunos consejos, respondí con un par de emojis de corazones y, por alguna razón extraña, también de un elefante. Todo eso con los primeros cinco mensajes. Al mirar la hora en la esquina superior de la pantalla, no sabía si habían pasado cinco minutos o dos horas.

Dejé el teléfono sobre mi escritorio y me quedé pensando en lo que decía mi amiga Carolina sobre el tener que enterarse de cómo estaba a través de mis publicaciones escuetas en redes sociales sobre mi progreso, y que no entendía por qué a la vez no contestaba ningún mensaje. Me decía que esos textos y fotos en Instagram parecían más una prueba de vida, como cuando alguien está cautivo y trata de avisarles a los otros que aún no lo han matado. Terminaba su mensaje diciendo: “¡Déjate querer, carajo!”.

Nadie te explica que cuando estás pasando por cosas como estas necesitas las demostraciones de afecto como el aire que respiras, y que a la vez el contacto humano resulta estremecedor.

En este oscubre, quizá la luz que me falta es la que no estoy dejando entrar: la de los otros.

EL VERDADERO ENEMIGO

37 DE OSCUBRE DE 2017

DESDE HACE horas que estoy buscando un libro que no encuentro. Miro las bibliotecas que tenemos en el salón y en mi oficina, recorro los estantes uno a uno pasando el dedo por el lomo de cada uno de ellos y no soy capaz de verlo. ¿Lo habré prestado y no lo recuerdo? ¿Lo habré perdido? Empiezo a sentirme inquieto, es extraño, es solamente un libro. Ni siquiera es uno de mis cuadernos repletos de anotaciones. En cuanto pienso en ellos, corro al estante donde los tengo acomodados por fecha y me cercioro de que el cuaderno rojo esté allí. Sí, está. El libro que no puedo encontrar es… ¡y ya acabo de perder el nombre!

Tengo la garganta seca. El pulso se me acelera, no puedo decir en mi mente siquiera el nombre del libro, únicamente que lo encontré en una librería de Córdoba y me lo devoré en el viaje de vuelta a Buenos Aires en unas vacaciones.

Mi mente funciona de modo muy extraño últimamente. Siento que un montón de recuerdos viejos están aislados y que hay información nueva que no va a ningún sitio, como si se tratara de carreteras cortadas.

Yo era una persona productiva con una mente impecable. Durante mis estudios de comunicación social trabajé en producción audiovisual y administraba varias agendas, sin siquiera tener que tomar nota. Mi jefe decía que tenía memoria de elefante. Hoy no soy capaz de recordar el nombre del libro de ensayos que estoy buscando ¡Es verdad! Es un libro de ensayos, sobre un tema importante del que ahora no puedo hacer memoria.

Cuando intento pensar en el nombre del libro, se me aparece la imagen de estar acariciando la trompa de un elefante después de darle de comer. Al principio creo que quizá venga de las visitas al zoológico de Buenos Aires con mi bisabuelo cuando era niño, pero en esta imagen mental mi mano es adulta y estoy parado enfrente del animal, en medio de una lluvia intensa. Inclusive puedo sentir en la palma de mi mano la sensación áspera de la piel gris. ¿Qué tiene que ver con el libro? ¿Es un recuerdo real?

Vuelvo al presente y estoy sentado en el suelo, miro a mi alrededor y todo es un desorden absoluto. El sofá de mi estudio está cubierto de libros, que en mi búsqueda fui sacando de las bibliotecas; también hay

una manta y mi tigre de peluche. Félix ha decidido que no tiene sitio en el sillón y ronca a mi lado. Más allá de mi oficina, los platos se apilan en la mesada de la cocina y la parva de ropa sucia desborda del canasto que está en el baño. Hoy por la mañana no encontraba el cargador del teléfono, para terminar descubriendo que hacía media hora que estaba sentado encima de él.

No puedo encontrar nada, todo me desborda. Pienso en Andreas, que llegará del trabajo en algunas horas y que va a encontrarme aún en pijama, sin afeitarme, con los pelos parados y la casa como si acabáramos de sobrevivir a un terremoto.

Yo siempre fui el que tenía una respuesta para todo. No importaba lo que sucediese, siempre tenía un plan. Bueno, ahora mi plan era simular que tenía todo bajo control, aunque fuera por esa noche.

Pongo la casa en orden moviéndome a la velocidad que puedo. Lo último que hago es poner los libros en su sitio mientras caliento comida para la cena. Apenas termino de despejar el sofá, el perro se sube satisfecho, resopla y vuelve a acomodarse para seguir durmiendo. Poniéndole una mano en el lomo le digo que “solo me falta ducharme, todo en orden”. Y ahí, al escucharme, me di cuenta: todo este tiempo viví confundido. Cuando hablaba de mantener el orden, me estaba refiriendo en realidad a conservar el control. El orden me dio la ilusión de control. No sirvió de mucho, ¿verdad? Mi enemigo nunca fue el orden, sino el querer controlarlo todo.

Solté un suspiro muy largo, como si estuviese exorcizando un espíritu que estuvo viviendo en mi cabeza durante décadas. Me siento más liviano, con más espacio dentro de mí.

Y así, como si nada, apareció en mi mente el nombre del libro que hasta ahora venía buscando: Encuentro con la sombra.

ENCUENTRO CON LA SOMBRA

38 DE OSCUBRE DE 2017

AL SOSTENER el libro en la mano, sin siquiera tener que abrirlo, empecé a acordarme de por qué lo estaba buscando, de todo acerca de lo que este tomo recopilatorio hablaba: la base de la psicología transpersonal, del enorme poder que tiene el lado oscuro de la naturaleza humana. Desde la primera página, una frase de Robert Frost me atraviesa el cerebro: “Todo lo que reprimimos nos debilita hasta el momento en que descubrimos que también constituía una parte de nosotros mismos”.

En mi trabajo como terapeuta, descubrí que todos tenemos cosas que escondemos en la sombra, cosas que nos avergüenzan. Yo tuve muchas, tantas que me sentía un error, un ser incorrecto, un impostor tratando de parecer normal. Tenía la sensación de que nunca sería como el resto de las personas, y aunque no podía decir por qué, me sentía así, suponía que tenía que ver de alguna manera con eso que aparecía una y otra vez en mis sueños: la casa de Banfield.

Cuando era pequeño, creía que esto me pasaba solo a mí, que el inadecuado era yo. Estaba seguro de que era la única persona distinta en mi casa, en mi barrio, en mi escuela, en mi familia, y probablemente en la ciudad. Aprendí a callar lo que pensaba para no incomodar a los demás, a disimular mis emociones para no llamar la atención sobre mi persona. Que fuese diferente al resto solía hacer enojar a la gente y mirarme con extrañeza. ¿Por qué intentaba ser tan raro? No tenía idea, ni siquiera era a propósito. Muchos en mi familia decían que era para llamar la atención, pero las consecuencias de que alguien notase que eras diferente nunca fueron buenas. Es como si quisieras que te dieran una paliza para tener contacto humano…, a mí me parecía una idea rarísima.

Eso sí, como no quería irritar a nadie, desarrollé el talento de predecir las reacciones de los demás, de leer entre líneas. Aprendí a caminar sobre cáscaras de huevo sin romperlas. Si era capaz de estar en silencio, quizá nadie notaría mi presencia. Si decía a todo que sí, si era lo suficientemente perfecto, quizá entonces nadie volvería a pegarme o insultarme.

Descubrí que si me adaptaba a lo que fuera, sin resistirme demasiado, conseguía que me dejaran en paz. Supe disfrazarme de oveja blanca, aunque no lo fuera. Dócil, esa es la palabra. Lo que sucede es que ser apocado y obediente también tiene consecuencias. Aprendí a guardar

en la sombra todo aquello que no era seguro expresar, hasta que llegó un punto donde la cara oculta era aún mayor que lo que estaba a la vista. De esta manera, como válvula de escape, hace treinta y cinco años empecé a escribir, y también a beber.

A partir de la cirugía, un montón de trozos de mi historia pasada comenzaron a aparecer como fogonazos deshilachados de memoria. Los sueños que tengo se me mezclan con imágenes que aparecen al tocar una naranja o levantar la mano para tapar el reflejo del sol sobre mis ojos. Al retirar la perla de esta ostra, mi mente entró en caos. Estos retazos de oscuridad se esparcen como hojas en otoño. De a ratos reacciono a fragmentos de mi historia como si los estuviera viviendo por primera vez. Es como si no recordase nada y, al mismo tiempo, recordara demasiado.

Tuve que esconder tanto en mi interior que olvidé que estaba allí, y lo fui perdiendo de vista. Ahora veo con claridad que desde los once años, y hasta los veintidós quizá, usé el alcohol para evadirme de lo que pasaba en mi casa.

Como yo era aficionado a los comics de superhéroes desde que aprendí a leer, me ponía de capa los delantales de mi abuela María para correr por el patio con mi hermano Matías. Un día ella decidió hacerles honor a esos juegos y me cosió una capa roja, como la de Superman, pero con una gran letra L azul en el centro.

Cuando nadie podía verme, con el corazón en la boca y con esa capa puesta, abría a escondidas el pequeño bar de madera de cerezo que mi familia tenía en el salón; y le daba un trago a cualquier bebida que fuese alcohólica y que a la vez no quedara en evidencia. Después, salía corriendo al patio trasero de la casa de Banfield y me subía al tobogán que mis padres habían instalado para nosotros en el jardín. La pequeña plataforma al final de la escalera era más alta que las paredes medianeras con los jardines linderos. Allí en lo alto, veía el sol ponerse, y cómo los vecinos atendían a sus plantas o animales. Me quedaba ahí durante media hora, vigilando desde mi puesto de centinela.

Cuando mi aspecto adolescente empezó a ser intimidante para los que me veían allí arriba, cambié la capa por un abrigo con capucha y me acostaba en el tobogán a mirar el cielo. Así recostado, con las piernas

abiertas para frenar cualquier deslizamiento hacia abajo, sentía correr mis lágrimas desde mis ojos hacia las orejas. Mi pubertad no fue fácil, pero hoy sé que tampoco lo es para la mayoría de la gente. En ese momento sentía que era solamente yo, y que nadie podía ayudarme a salir de ese infierno.

El calor interno que me daba la bebida me hacía sentir de pronto fuerte, valiente, indestructible. La sensación duraba solamente unos minutos y me dejaba una huella de completo vacío, como si fuera nada más que una cáscara, como si mis luces se fuesen apagando por dentro. A la media hora sentía calor en las orejas y mucho sueño.

En 1994, el día que me fui a vivir solo, once años más tarde, sin siquiera proponérmelo, dejé de beber. A principios de ese año, luego de una separación muy dolorosa, me mudé con un amigo a un departamento destartalado que restauramos con mucha creatividad y muy poco dinero. Recuerdo cerrar detrás de mí la puerta de mi nuevo hogar y sentir una sensación de alivio instantánea.

Hace ya mucho tiempo de esto, aunque a veces creo que cambié un refugio por otro, una evasión malsana por otra socialmente aceptable: mi nombre es Lucas, y mi escape hoy son los libros.

NO ENCUENTRO LAS PALABRAS

39 DE OSCUBRE DE 2017

ACABO DE TERMINAR de atender a María José y quedé agotado. Decidí cancelar el resto de las sesiones que tenía previstas para hoy. Estuve más de la mitad de la hora intentando acordarme de palabras. Veía los objetos y acciones en mi mente, pero era incapaz de decir cómo se nombraban. Un par de veces, en medio de una frase en castellano, que es el idioma en el que siempre nos comunicamos, me salieron vocablos en noruego, y hasta algunos en italiano.

Es como si se hubiera roto un filtro, y lo soltara sin siquiera darme cuenta. Es ella la que me llama la atención preguntándome qué quise decir con oppsummering, cuando la palabra que aún no me sale es la acción de tomar lo principal de un texto, por ejemplo, subrayándolo y transcribiéndolo. Lo tengo en la punta de la lengua, no recuerdo cómo se dice. Me sucedió varias veces en la sesión, hasta el punto en el que María José misma llegó a decir: “Quizá estés muy cansado, no te preocupes”. Claramente, no podía disimular mi fastidio. Tuve que ir al traductor de Google para ver que la palabra que me faltaba era resumir.

Me sucede también con las caras de la gente, especialmente las que no veo desde hace tiempo. Esta tarde estuve sentado junto a mi biblioteca mirando álbumes de fotos viejas intentando nombrar a cada persona que aparecía, algunas ya no sé quiénes son y aquí Google no puede ayudarme.

Y eso no es todo: lo más extraño de todo es verme a mí mismo en esas fotografías, saber que soy yo, y parcialmente no reconocerme. Es difícil de explicar: sé que estoy en esa foto, pero no recuerdo la escena; y los gestos en ese rostro, el mío, me parecen raros. Esto viene sucediéndome desde hace días, desde que volví a casa luego de la cirugía. Creo que es la primera vez que me animo a ponerlo en palabras. Me aterra la idea de estar perdiendo la cabeza. Sé que debería hablarlo con alguien, aunque no sé si seré capaz de hacerlo.

Mientras estoy aprendiendo cosas nuevas todo el tiempo, hay trozos de mi pasado que están borrados, manchados, sucios y descoloridos. Y de a poco se deshacen. Con la pérdida de esos recuerdos, es una parte mía que está muriendo. Solo llego a notarlo porque las fotografías no me recuerdan a nada, y abro mis diarios viejos y me sorprendo contando historias que alguna vez viví. Junto con el tumor, con el embate de la cirugía y las cosas que se han despertado, hay otras que

se apagan y se pierden.

Así como hay cumpleaños y viajes que no recuerdo, veo que, al releer esos escritos de puño y letra, muchas dudas, tristezas y remordimientos han desaparecido. Ni siquiera recuerdo haberlos sentido alguna vez.

¿Soy la misma persona si mis recuerdos más importantes son otros? En la época de los rollos de película que necesitaban revelarse, sacar una foto era inmortalizar un evento significativo. Lo mismo con mis diarios si no, ¿por qué me sentaría a escribir sobre aquellas cosas? Mientras día a día construyo memorias nuevas, y aprendo a moverme de nuevo en el mundo, hay alguien que estoy dejando de ser.

BARDO

40 DE OSCUBRE DE 2017

AL VOLVER A MI OFICINA, veo que, al colocar los libros de nuevo en los estantes, uno ha quedado con el lomo hacia el fondo de la biblioteca, mostrándose desnudo, con sus páginas amarillas entre los colores de los otros tomos. Lo saco para darlo vuelta y veo que es uno de los títulos que tuve que comprar nuevamente al volver de India. Es una edición en inglés, usada por un estudiante alemán que lo llenó de anotaciones y dibujos en los márgenes.

El Libro tibetano de los muertos es una serie de instrucciones para moribundos o personas que acaban de fallecer. El budismo tántrico tibetano dice que hay un período de cuarenta y nueve días desde que te extingues hasta que eres llamado a reencarnar. Estas enseñanzas están escritas para iluminar a quien ya no está en este plano, y así no tenga que volver a pasar por el sufrimiento del samsara, el ciclo constante de la vida y la muerte.

Ese espacio que existe entre dejar el cuerpo físico y volver a nacer en otro, lo llaman bardo,(18) que significa literalmente “entre dos”.

Durante esos días, paso a paso el libro prepara al alma para el salto hacia lo desconocido. Y la guía para que permanezca ajena a la tentación de volver a tomar una apariencia definida en este mundo. Podría resumirse en algo que mi maestro en Rishikesh decía mientras me enseñaba sobre él: “¡Escucha lo que el libro te enseña! ¡Ya que has salido de la rueda de la reencarnación, aprovecha la oportunidad e ilumínate y no vuelvas!”.

Como todo en el budismo, este libro es práctica pura. Los recitados están hechos “para liberar a través del oído”, quienes escuchan estos mantras aprenden los atajos para romper con las cadenas de los padecimientos terrenales. Empieza a recitarse en voz alta junto a la cama de los enfermos, como una serie de poemas que dan descripciones precisas sobre los desafíos que el espíritu encontrará a su paso luego de dejar la vida. Suena oscuro, pero en esta cultura se lo ve como la manera de aprovechar un “error en la Matrix”, un modo de saltearse el tener que volver a encarnar una y otra vez. Es un canto a la liberación del alma.

Algunos lo toman literalmente, como una descripción precisa, un mapa del camino entre vidas. Otros, como una metáfora del proceso constante de orden y desorden que pulsa en todo el Universo. A estos

bardos, a estos momentos en los que todo dejó de ser, y sin embargo aún tampoco renació, se los ve en el libro como un enorme potencial de transformación: cuando todo se ha deshecho, entonces toda forma es posible.

Mi maestro me decía que no solamente la muerte física es un espacio entre dos encarnaciones: hay momentos donde nuestro ego se desintegra al paso por la adversidad. Ese es un bardo menor, y también una oportunidad de despertar. Aunque el libro contiene instrucciones para morir, está repleto de enseñanzas que se aplican a la vida diaria, y debe estudiarse en vida.

Recordar esto me hace suspirar de alivio ¿Y si este oscubre fuera en realidad un bardo? Esto explicaría por qué siento que algo de mí se ha muerto, y mi dificultad de reconocerme inclusive frente al espejo o en fotografías antiguas. Quizá mi trabajo sea guiar a este que soy hoy, sin una figura definida, hacia su renacer. Mientras coloco el libro en el estante con su lomo anaranjado a la vista, me pregunto: ¿hacia dónde?

---

18. No se me escapa la ironía de que este vocablo en el lunfardo, argot popular hablado en la ciudad de Buenos Aires, signifique “lío, descontrol o desorden”.

VEGVÍSIR

41 DE OSCUBRE DE 2017

ESTE MES se me está haciendo eterno. Me siento atrapado en esta casa, con el mundo en penumbras y poco a poco congelándose. Hoy comenzó a nevar, mucho antes de lo habitual, y dicen que será el invierno más frío y largo de este siglo. Afuera hay más de veinte centímetros de nieve y ese colchón blanco se traga todo el sonido. El silencio es demoledor. Estoy sentado escribiendo junto a la ventana viendo como la nevisca se amontona con el viento.

Me siento perdido, de a ratos completamente ausente y sin ganas de nada. Tengo pequeños chispazos de conexión, y los uso para escribir en este cuaderno de viaje. Durante este tiempo de transición, entre “ya no ser” y “volver a ser”, me siento un poco Alicia del otro lado del espejo o el Principito caído en el Sahara.

Cuando estamos a la deriva, buscamos desesperadamente un puerto, un lugar que nos dé amparo. Muchas veces mis maestros me han dicho que el verdadero refugio es la meditación. Hoy el desconectarme del mundo me resulta una evasión peligrosa y prefiero meditar al estilo budista más acérrimo y hacerlo con los ojos entreabiertos: ni dentro, ni fuera. Otra vez el bardo, el momento de pasaje entre dos realidades: la interna y la externa.

Decidí salir a caminar en la primera nieve del año. Mientras andamos sin rumbo, mi perro se detiene a comérsela a boca llena, enterrando su hocico negro que sale cubierto de motas blancas, disfrutándolo como si lloviesen migas de merengue italiano del cielo. Debajo de mi capucha, arrastrando los pies para no resbalar, me parece surrealista estar a sólo metros de mi casa, todo me parece extraño: el paisaje habitual se desdibuja por completo en la nevada y las calles desaparecen, hasta que el paso de un tranvía medio vacío vuelve a dibujar las vías.

Me sigue resultando difícil entender cómo alguien puede voluntariamente desear vivir en un lugar con un clima como este. Dicen que los primeros exploradores que llegaron a estas costas lo hicieron en primavera, donde la naturaleza es tan potente que hasta parece un poco excesiva: todo es verde, los campos están cubiertos de flores y hay manadas salvajes de renos recorriendo los fiordos. Todos los frutos rojos que a uno puede ocurrírsele crecen a los costados de los arroyos y en las colinas frente a los lagos. Desde este paraje, cuenta la leyenda, fue que partieron los primeros barcos a

Groenlandia para arribar a las costas canadienses en el año 1021. Los escandinavos están seguros de haber descubierto el continente americano, y así inclusive se enseña en las escuelas. Se dice que esperando el regreso de estos exploradores los sorprendió el invierno, y aquí quedaron prisioneros en el paisaje helado.

En un libro de hechizos islandeses, escrito por Geir Vigfússon en el siglo diecinueve, aparecen unas runas nórdicas en un círculo de espigas, que crean una brújula para encontrar el camino cuando uno está perdido. El autor, que dice recoger antiguos encantamientos imaginados para sobrevivir en estas tierras árticas, asegura que "si se lleva esta señal, uno nunca se perderá en las tormentas o el mal tiempo, incluso cuando no se conozca el camino". A esta brújula se la llama Vegvísir, y yo la descubrí hace varias décadas cuando la vi tatuada en el brazo izquierdo de Björk, la cantante islandesa.

Al levantar la mirada, me doy cuenta de que Félix eligió la ruta del paseo masticando montículos de nieve y que estamos en un pasaje que no reconozco a simple vista. Un grupo de esquiadores que va camino al tren llevan sus tablas de snowboard bajo el brazo, mientras van haciéndose chistes y empujándose unos a otros entre risas. El más alto se acerca a mi perro para acariciarlo y al agacharme junto a ellos veo que tiene bordada en su chaqueta la brújula nórdica en hilos dorados.

"Vegvísir" le digo señalando con el dedo como un niño. "Sí, como dice el proverbio islandés: si estás perdido en el bosque, ponte de pie", me responde en noruego con un tono alegre. Al pararme, veo mis huellas en la nieve y me sonrío.

Los manuscritos islandeses dicen que el héroe se pierde siempre en su sombra, que en realidad ese es el territorio más peligroso. Allí están acostumbrados a que una tormenta como estas va seguida de la niebla profunda para terminar en lava saliendo en lenguas de fuego de la cima del Fagradalshraun.(19) Ellos consideran que lo peor no es perderse en la naturaleza, sino dentro de uno mismo.

Cuando estamos a la deriva, buscamos señales fuera, sin darnos cuenta de que la verdadera brújula está dentro. Cada una de las aspas de este compás mágico no marca los puntos cardinales, sino el camino para salir hacia delante. Cuando estés en la sombra y hayas perdido todo rumbo, tendrás que valerte de la aceptación para reconocer que ya no

eres quien crees que eres. Deberás hacer uso de la autenticidad de admitir que debes separarte de tu antiguo ego. Reconocerás el miedo, pero lo dejarás ir. Utilizarás la pasión como motor para salir adelante, y tus principios para dar los pasos en la oscuridad, aunque no veas hacia dónde vas. Te valdrás de tus prácticas para moverte en el camino; sin acción no hay movimiento. Finalmente, la luz de tu propia fe es la prueba más difícil: si arde en ti, entonces encontrarás el camino, aunque no lo veas. Así la espiga que está apuntando hacia arriba marca el norte, y representa al héroe que sabe quién es y cuál es su destino.

Ya dentro de casa, sacudiéndonos la nieve en el recibidor, me doy cuenta de algo: aunque el camino se haga largo a veces, sé que dentro de mí brilla la intención de salir de este compás de espera, de este bardo.

No seré quien fui, pero empiezo a tener gran curiosidad por conocer mejor a la persona en la que me estoy transformando.

---

19. Su nombre, para que veas la ironía del pueblo islandés, puede traducirse como “hermoso valle de lava”. Este volcán hizo erupción media docena de veces en los últimos veinte años. El humo y las cenizas son moneda corriente, tanto como la niebla y la nieve en esta isla.

¿QUIÉN ERES TÚ?

NO ERES ni el color de tu cabello ni los zapatos que usas, tampoco los cereales con los que desayunas, ni la persona de la que te has enamorado. Ni siquiera eres tu país o tu familia; sin embargo, también

de algún modo eres todos ellos.

Cuando el caos rompe con el sistema que has creado para vivir en seguridad, tu mente va por delante de ti y se va adaptando a todo lo que surge, si la dejas, claro.

El duelo por la pérdida de quien has sido, de cómo te has comportado, es normal. Esa forma de ser que te ha acompañado por tanto tiempo, por ejemplo, inclusive hasta en una relación, ahora ya no está. Y la echas de menos, y dudas sobre cómo actuar en el presente.

Al principio es difícil ver el cambio entre la persona antes, durante y después de una crisis, especialmente si ha sido una bien gorda. ¿Tú eras aquello? ¿O también eres quien lo está notando ahora? Definitivamente, te transformas, y te transformas para sobrevivir. Es más, eres una compleja maquinaria hecha para la supervivencia.

Tu cerebro no está hecho para ser feliz, sino para sobrevivir. Y las herramientas del budismo muestran cómo no sufrir por lo que no es, cómo usar en el máximo potencial aquello que aquí está, ser feliz con lo que hay. Suena bonito y simple, pero es a veces duro como masticar arena.

Desconocerse es un proceso duro, y llevarlo mal un tiempo es casi indispensable. ¿Cómo vas a valorar tus próximos pasos si no acusas recibo de lo que te ha dolido? El dolor es información vital, nos ayuda a aprender a preservarnos y a corregir rumbo. Recuerda que el sufrimiento es la opinión que tienes sobre ese dolor, las historias que te cuentas sobre él.

Luego del control de daños, empiezas a reconocer qué ha sobrevivido al naufragio… mira con curiosidad todo aquello que sigue estando aquí. Tú tampoco eres esto. Sí, no quiero confundirte, mírate impermanente, en constante cambio y evolución. Eres aquello que alimentes y sostengas. Cuando todo se derrumbe, únicamente te quedará aquello que hayas cultivado. Estarás permanentemente entre "bardo" y "bardo", siempre entre tiempos.

En la vida podemos estar en constante proceso de desconocernos y reconocernos. Siempre estás entre dos momentos, con la oportunidad de dejar de ser quien fuiste. Tómate menos en serio, porque quién sabe durante cuánto tiempo serás la persona que se está mirando a sí misma en este instante: ¿dos semanas?, ¿una década? Hasta las piedras, los planetas y las estrellas cambian.

NUEVAS HABILIDADES

ESTE ES MI DESAFÍO

UN MINUTO ANTES DEL 1 DE NOVIEMBRE DE 2017

CRECÍ en una familia de proezas deportivas. Uno de mis hermanos corrió, más de una vez, doscientos cuarenta y seis kilómetros, que es el equivalente a la distancia real que hay entre Atenas y Esparta. Y lo hizo en poco más de un día, trotando de manera casi ininterrumpida. Es la carrera más impactante que existe en el mundo, y que está inspirada en un guerrero ateniense que cruzó Grecia para pedir ayuda a los espartanos frente a la invasión persa hace 2.500 años.

Mi padre lleva casi sesenta años jugando al tenis de mesa y sigue dándole dolores de cabeza a competidores que tienen la mitad o un tercio de su edad. Su estilo de juego es algo metódico y muy estudiado. Llegó a ser campeón sudamericano. Con precisión quirúrgica, puede poner una pelota en la misma esquina de la mesa a una velocidad en la que no ves su brazo moverse, tiene setenta años.

Otro de mis hermanos, "la Mole", por supuesto juega al rugby. Es una verdadera aplanadora: con la misma altura, pesa cuarenta kilos más que yo que en su mayoría son músculo. Cuando era adolescente, mis padres lo vieron bajar peligrosamente de peso y lo llevaron al médico. Estaba sobreentrenando, hacía demasiado ejercicio para su edad y su corazón estaba creciendo de tamaño.

Yo, hasta los treinta y un años no completé una clase de una hora en un gimnasio. Mi propio cuerpo me daba miedo, y me refugiaba como una tortuga dentro de su caparazón hacia los terrenos de la mente, evitando transpirar siquiera. A pesar de ser un alumno excelente en la escuela secundaria, tuve que dar un examen especial porque no podía cumplir con el desempeño atlético que se esperaba para un varón de mi edad. Un nerd en toda regla.

Andreas dice que "la necesidad es la madre de todas las invenciones", y creo que gran parte de esa ansiedad asesina que sufrí hace quince años tenía mucho que ver con no poder descargar a tierra semejante actividad mental. Mi encuentro con el yoga me permitió unir mi cuerpo a la electricidad de mis pensamientos, y de este modo sentirme más seguro en mi propia piel.

A pesar de eso, mi desafío es otro. En mi familia los hombres se retan para conocer sus límites, para ponerse metas y trascenderlas, pero yo

no quiero terminar con lesiones de hombros o rodillas intentando asanas que parecen imposibles. Suena tentador cuando lo pienso, pero ahora de milagro puedo sostenerme en pie.

Sé que la determinación y el empuje los tengo en mi genética. Quizá esa misma energía que tenía en mi trastorno obsesivo tenga que emplearla para poner foco a lo que me toca hacer hoy. Eso me hace recordar a la tercera aguja del vegvísir: la pasión como motor del héroe para encontrarse a sí mismo y salir de su propia sombra.

Mi desafío es vivir una vida normal después de esto, recuperarme, encontrarle sentido y uso a estas pesadillas que me aterran desde que salí del hospital, y vivir en la incertidumbre de no saber qué sucederá en dos meses cuando llegue el próximo chequeo. Mi verdadera contienda hoy no es ir a ningún sitio, sino quedarme aquí, en el centro de mi propia cabeza, ir hacia adentro en conexión con el afuera.

EL AÑO DEL PERRO

1 DE NOVIEMBRE DE 2017, DURANTE LA MADRUGADA (RECORDANDO FEBRERO DE 1994)

ME ACABO de despertar a mitad de la noche con el corazón en la boca y una sensación de náusea profunda. Tuve un sueño muy extraño. Estaba en la estación de Chengdunan, buscando un tren para salir del corazón de China. Tenía barba y canas, me movía trastabillando como si acabara de salir del hospital. Llevaba una mochila gigantesca a la espalda y una cantimplora de aluminio forrada en tela en la mano. Estaba perdido. Trataba de encontrar una oficina de información en el hall gigantesco donde miles y miles de personas cruzaban en

diferentes direcciones. Los mensajes por el sistema de altavoces no tenían ningún sentido para mí. Lo único que podía comprender eran los números de las plataformas y algunos ideogramas. Miraba para todos lados, sin saber hacia dónde dar un paso. La gente me chocaba por detrás mientras yo trataba de entender los carteles y distinguir algún occidental entre la multitud. Estaba allí sin entender cómo había vuelto a esa estación en la que había estado hace veintitrés años, justo en la mitad de mi vida.

En la ciudad acababa de terminar el "Festival de las linternas", que enciende a la ciudad entera con lámparas de papel de todos los colores y formas imaginables. Se celebra en el último día del Año Nuevo chino y marca la primera luna nueva de este ciclo. Cientos de miles están dejando Chengdu mientras yo intentaba saber hacia dónde ir. La marea humana me empujaba hacia los puestos de control de billetes mientras procuraba resistirme como podía, perdiendo el equilibrio por el peso que llevaba a la espalda.

"N huì shu y ngy ma? N huì shu y ngy ma?", preguntaba desesperado a la gente que caminaba a mi alrededor para saber si alguien sabía hablar en inglés. Mi pronunciación debía ser lo suficientemente buena para que alguno me contestara en su idioma. El tren a Shanghái sale, según lo que anoté en el hostal, en cinco minutos. Y es el último del día.

Cuando finalmente llego al andén, el tren estaba por partir. Mi cantimplora se cae al suelo y buscándola entre un mar de piernas, me doy cuenta de que no recuerdo dónde guardé el billete. Una señora patea la cantimplora y tropieza, y allí la veo desplazarse sobre el suelo de baldosas. Corro como puedo hacia ella y al ponerme de pie y revisar todos mis bolsillos, con el billete ya en la mano, veo al guarda hacer sonar el silbato. Corro hacia el tren y abro la primera puerta a la que tengo acceso. Para mi sorpresa, aparezco en mi habitación de adolescencia en la casa de Banfield, y junto a mi cama está parado el vigilante pidiéndome el pasaje. Así me desperté, extendiendo mi brazo hacia delante y, al ver mi mano vacía, palpándome los bolsillos inexistentes de mi pijama.

Lo curioso es que, al tomar nota de esta pesadilla, es como si cruzara el umbral a una enorme cantidad de puertas. Desde cómo me subí finalmente al tren que me sacó de allí hasta mi regreso a la

universidad después del fin del verano en Buenos Aires… Como un destello de iluminación, un montón de recuerdos vuelven a hacer latir mi corazón de forma desordenada, como si estuviese atravesado por una descarga eléctrica.

Mi mente me habla en símbolos, me cuenta historias con imágenes del pasado. Durante la noche, mi "sombra", todo aquello que vive sepultado, resurge en historias vividas hace años, donde vuelvo a ellas siendo el hombre adulto que soy ahora. Está tratando de llevarme desde este presente a momentos que parecen claves en mi vida.

Ahora recuerdo qué hacía en China: cuando llegué a Chengdu empezaban las celebraciones del año del perro. Durante ese viaje, estuve buscándome en cada pueblo, templo y lugar de peregrinación que hallé a mi paso, y no hice otra cosa que huir de lo que sucedía dentro de mí. Hace veintitrés años atravesé una crisis profunda a causa de la peor ruptura que había tenido en mi vida hasta entonces. Tenía la sensación de que no iba a poder sobrevivir el dolor de estar solo en una casa que habíamos soñado y elegido de a dos. Así que vendí algunas cosas y usé todos mis ahorros para escapar en línea recta, lo más lejos posible. Dos continentes más tarde, estaba en el mismo punto.

En esa evasión fallida, estaba tan herido como esos perros que son capaces de morder sin ladrar: no confiaba en nada ni en nadie. Tenía una sensación profunda de querer destruir todo para comenzar de nuevo, recuerdo que soñaba con ser otro, y que al volver nadie me preguntase por la persona que fui antes de partir en aquel viaje sin destino. 1994 fue un año de comenzar de nuevo. A la vuelta de ese viaje me fui de aquella casa para vivir una vida lejos de ese lugar que tanto me oprimía el pecho. Lo curioso fue que me subí a aviones, trenes y buses para intentar esquivar un duelo, y la pena me persiguió en cada instante.

Así como estuve perdido en el hall de esa estación, hoy también estaba buscando un tren que me sacara de aquí. Y parece que una parte de mi mente estuvo decidida a llevarme otra vez a aquella casa de la que salí huyendo.

Hoy, con otro tipo de mochila a mis espaldas, trato de moverme en la vida sin saber a ciencia cierta hacia dónde voy. En medio de este

bardo, cada día con nuevas piezas en este rompecabezas.

En la tercera aguja del vegvísir, se dice que se sale de la sombra dando un paso hacia la aceptación. Estoy listo para aceptar que ya no soy “mi verdadero yo”, que me ha quedado viejo y raído el personaje con el que salía al mundo. Me toca perdonarme por aquello que no he podido hacer, y, sobre todo, aceptar que el camino que tengo enfrente de mí será doloroso, porque crecer… siempre duele. Al respecto de doler, la poetisa sueca Karin Boye, dice que la tersura de los capullos que están a punto de abrirse en primavera es dolorosa, porque para florecer deben partirse, pero cuando lo hacen, inmediatamente sienten la seguridad suprema de haber creado algo nuevo en el mundo.

EFECTO DOMINÓ

1 DE NOVIEMBRE DE 2017, EN ALGÚN MOMENTO DE LA MADRUGADA

CON UNA TAZA de té verde en la mano, volví a mi escritorio intentando no despertar a Andreas ni al perro que ronca en el sofá detrás de mí. En esta madrugada, me animo a asomar la nariz a los mensajes que recibí en mis redes sociales y me descubro no únicamente dando consejos sobre cómo afrontar las consecuencias de un cambio profundo en la vida, sino también recibiendo esas reflexiones agradecido. Los leo decir varias veces “tú estás siempre, quizá pueda con esto devolverte algo de lo que nos das a diario con lo

que compartes en el podcast". No me siento solo, suena cursi y muy trillado, y de todos modos se me llena el pecho de algo más que aire y no puedo más que sonreír.

Descubriendo lo que le pasa a gente que vive las mismas cosas que yo, no me di cuenta de cómo terminé alejándome de muchas otras personas. Pasa más rápido de lo que uno cree. Esos chats habituales en WhatsApp, que siempre están arriba entre los primeros, empiezan a caer y desaparecer varias pantallas hacia abajo. Pero no solamente es eso, también algunos se alejan porque cuando les cuento la fascinación que tengo por estas cosas pequeñas de la vida, me miran como si hubiera perdido un tornillo. También hay amigos a los que les duele lo que les cuento y que sienten que los trato de manera distinta, que ya no soy el mismo. ¿Cómo les explico que ya no lo soy? Cuando me ven en fotografías ven al mismo Lucas, aunque yo no sea capaz de reconocerme en el espejo.

Cuando comencé a trabajar con grupos vulnerables, y empecé una vida más espiritual lejos del mundo corporativo, me dejaron de invitar a las típicas reuniones de esas en las que se hacen contactos con gente que trabaja en empresas. Parecía que me hubiera contagiado la lepra o la tuberculosis. La gente me miraba con pena, con una sonrisa enorme y de labios apretados. A mis espaldas decían que "me había quemado" y que mi salud mental no resistía claramente este ambiente: era material de descarte y "no tenía nada para aportar", que "era importante que ahora me dedicase a llevar adelante mis propios sueños", como puso en el mensaje de despedida el jefe que me echó de la compañía de tecnología en la que trabajaba. Fue extraño dejar de compartir catorce horas diarias con esta gente y que pasaran a ser extraños en tan sólo un par de días.

No es que nada más dejas de ser relevante para alguna gente, se mezcla también con que las prioridades internas cambian, a veces de modo radical. He visto a mucha gente empezar el camino espiritual o un camino de autoindagación y darse cuenta de que ya no tolera que le hablen de ciertos programas de televisión o de algunas distracciones de la vida. La vida empieza a valer simplemente por estar presente en esto que nos pasa, no hace falta distraerse mucho con lo que pasa afuera. Mucho menos con aquello que inventan que pasa afuera y que realmente no sucede. La mayoría de las cosas que vivimos a diario no es más que una película creada por nuestros mismos pensamientos. Y

esa película se alimenta de la gente con la que la compartimos.

Sin darme cuenta, mi mente genera hoy otros escenarios, se mueve en otra dirección, y mientras se originan nuevos lazos, otros se disuelven. Estoy seguro de que algunos extrañarán al Lucas que ya no está, del mismo modo que echaré de menos a quienes ahora transitan otra senda. Seguramente para muchos me volveré un desconocido, pero me llena de alegría saber que hay tantísima gente allí afuera que se ve en mí, y ahora yo en ellos, de forma completa. Es otro “efecto dominó” totalmente distinto, como armar pares iguales entre las piezas: yo soy uno más de ellos, pertenezco a otra tribu.

EL IDIOTA ÚTIL

1 DE NOVIEMBRE DE 2017, SIGUIENDO EL EFECTO DOMINÓ

CADA VEZ que encuentro el tiempo y la concentración, me siento a responder los mensajes que recibo en las redes sociales y en mi correo, en relación con lo que escribo allí. Muchas son consultas de personas que buscan el mejor tratamiento para la enfermedad que están atravesando, conocer las causas de por qué el cuerpo se trata de esta manera a sí mismo; algunos de esos mensajes buscan nada más encontrar a alguien con quien hablar de lo que les pasa.

El último mensaje que leí hoy era de Vanina, una chica que trabajó conmigo en un centro de atención telefónica en los años noventa. Yo era el gerente de operaciones de una agencia que hacía la tercerización de centros de contacto para empresas: éramos quinientas personas atendiendo el teléfono de más de cuarenta compañías de todo tipo. Ella era teleoperadora, y lo que me escribió decía así:

"¡Hola Lucas! ¡Lo que son las vueltas de la vida! Qué bueno encontrarte por aquí, y ahora tener la oportunidad de decirte personalmente todas aquellas cosas que no pude cuando trabajamos juntos. Espero que la vida te haya hecho sufrir lo mismo que nos has hecho parir a nosotros, y que haya valido la pena ser tan obsecuente con los jefes de la empresa mientras nos tratabas como si fuéramos descartables. Ese lugar era una picadora de carne y tú eras un idiota útil. ¿Sirvió de algo engordarle el ganado a los superiores? Si la gente supiera lo mal bicho que has sido, ¿te parece que seguiría leyendo lo que escribes?"

Terminaba con una serie de agravios que creo me merecí por las cosas que hice entonces. Así como este mensaje, recibí varios a lo largo de los años. En aquellos años, los operadores de soporte técnico de la compañía de internet con la que trabajábamos, habían hecho una página web con mi nombre que recopilaba participaciones de gente que había trabajado conmigo e invitaba a colaborar dejando anécdotas e insultos. Llegó a tener decenas de entradas y estuvo en línea varios años, hasta que ya viviendo en España conseguí que la compañía que alojaba esa página la diese de baja.

Mensajes como el de Vanina me hacen pensar en quiénes somos cuando nos apegamos a la rigidez y a no salirnos del personaje. Yo suponía entonces que hacía todo lo correcto, lo que mis jefes esperaban de mí: ella tenía mucha razón cuando decía que yo era "un idiota útil".

Al mal bicho que fui le daba miedo la vida, se sentía muy poco valioso y supongo que desde afuera se veía como una persona muy desagradable, especialmente desconfiada; con muchos límites puestos para evitar ser lastimado, o inclusive visto como él se veía a sí mismo:

un pobre tipo.

Esto no es un pedido de disculpas, ni una justificación. Lo que hice cuando estaba en ese puesto causó mucho sufrimiento, muy probablemente mucho más de lo que yo pueda alguna vez tener idea, y para mis jefes nunca fue suficiente. Espero que esto que hoy hago ayude a las personas que dañé a encontrar algo de paz, y enseñarles a otras a salir de estos abusos psicológicos. No actúo hoy desde la culpa por lo que hice; sí reconozco que todo tiene un efecto, en mí, en el otro, y que nada en la vida está exento de consecuencia.

Este mensaje de Vanina fue el comienzo de un diálogo, donde empezamos a contarnos lo que sucedió desde mediados de los noventa hasta ahora, y donde al final pudimos ambos estar en paz: ella pudo decirme en la cara lo que esa chica de veinte años no había logrado poner en palabras, y yo pude contarle que había matado al Lucas que la había hecho sufrir a ella y a tantos otros, y que éste la acompañaba en su dolor.

LO QUE NO ENTENDÍ

1 DE NOVIEMBRE DE 2017, 5 A.M.

SIGO INSOMNE. Me siento raro, un poco mareado, pero puede ser el sueño que tengo, aunque no consiga dormirme. Durante años aprendí mucho sobre cómo acompañar a pacientes, poco sobre cómo ser uno de ellos.

Me resultó muy frustrante darme cuenta de que a pesar de haber estudiado tanto, de haber acompañado a tanta gente, de saber qué tenía que hacer, sólo un poco de esto sirvió cuando tuve que aplicármelo a mí mismo. No fue fácil para mí tener la humildad suficiente de hacer esto por mí, por mi propio proceso. Y hacerlo en mis meditaciones, en mis prácticas con la silla, en mis caminatas tomándome de las paredes de los edificios… Y hacerlo con compasión, no con culpa o juicio.

Siempre me resultó más fácil dar que recibir, en todo ámbito, inclusive en el amor. Y aquí me doy cuenta de que estas fórmulas, que aplicaba con el resto, algunas eran poco compasivas y que hay cosas que he sugerido hacer porque me las han enseñado así que no sirven de nada.

Poco a poco empiezo a advertir que hay tiempos que no pueden forzarse, que hay etapas de depresión que son necesarias, que hay mucha positividad tóxica en no reconocer la utilidad del dolor. Por voluntarismo nos terminamos volviendo contra nosotros mismos.

Cuando hablaba de aceptación, no me daba cuenta de que quizá sonaba demasiado a resignación o mediocridad. Aceptar a veces es encajar y hacer uso de cosas que tenemos la intención de ignorar o destruir.

Quizás el problema está en que nos resulta muy difícil dejar de martirizarnos. No creo que haya otro camino que este mismo, de tener que verse completamente desarmado. Pienso que ese andar es absolutamente necesario, que todas las cosas que han pasado no podrían haber sido de otra manera, y que si quiero sanar tengo que integrarlas a todas en mí.

Así y todo, pido disculpas y me siento avergonzado de la cantidad de veces que forcé a alguien a ir más allá de sus fuerzas, solo por el hecho de sacarlo de esas sensaciones que eran incómodas. Sin darme

cuenta, estaba pidiéndole que saliera de una emoción sin comprender si era conmiseración o un real y necesario duelo. A veces hay que estar ahí en la sombra el tiempo suficiente para poder salir a la luz. Ahora era aquí, en mi sombra.

Y entonces quizá, todo aquello que estudié ahora sirva mucho más habiendo atravesado mi propia vulnerabilidad. Quizá sea más fácil porque tengo hoy experiencia; no solamente sobre el camino de salida, sino sobre cómo observarse en medio de la oscuridad total.

EL HOMBRE ELÁSTICO

1 DE NOVIEMBRE DE 2017, A PUNTO DE VER AMANECER

ME ADAPTÉ A TODO ¡y tan despacio! Es impresionante ver cómo funciona el condicionamiento de la mente, cómo aprendemos a vivir en cualquier circunstancia. No deja de asombrarme esa capacidad enorme de amoldamiento que tenemos los seres humanos.

Cuando recuerdo que me cansaba, que me quedaba dormido en cualquier circunstancia, que mi mente terminaba agotada, que no tenía capacidad de concentración… ¿en qué estaba pensando? Sin contar la falta de visión nocturna, la pérdida de la audición, o tantas otras cosas. Probablemente, el oído no lo recupere nunca como fue antes del deterioro. Más allá de eso, me asombra este condicionamiento lento donde, como la tortura china de la gota de agua, llega un momento que termina pasándonos a través casi sin dolor, sin molestia. Estuve completamente adormecido, ¿no debería haberlo visto?, ¿no soy yo el que debería ayudar a otros a ver estas cosas?

Creo que en ese punto puedo reconocer la diferencia entre la aceptación y mi impasibilidad. Me resigné demasiado fácil a soltar un montón de cosas que suponía que eran resultado de la mediana edad, sin darme cuenta de que en realidad era este tumor que me estaba comiendo la cabeza por dentro.

Ahora tengo la oportunidad de vivirlo distinto; sin embargo, quisiera pegarme una nota en la frente, en todos los espejos, en todas las puertas, diciéndome no te acostumbres a vivir para siempre con algo que necesites atravesar.

Tengo miedo de claudicar de nuevo y transformarme en una sombra del que puedo ser, algo así como instalarme a medio camino en lugar de seguir evolucionando; simplemente porque algo crece tan lentamente dentro de mí que considero que debe ser parte de quien soy. Como esas relaciones que se desmoronan lentamente o como esos autoabandonos que uno comete sin darse cuenta, tan despacio que es imposible de ver cuándo suceden exactamente.

Tuve las herramientas para hacer de mi pasado algo diferente, pero no lo conseguí. Estaba profundamente dormido, a pesar de haberme creído despierto. Me estiré en todas direcciones, hice todo por los

demás y demasiado poco por mí. Y como el personaje de Los 4 Fantásticos, puse mi foco por completo en los resultados que quería generar, sin compasión, al punto de descuidar a las personas que amo, incluyéndome.

¡Qué paradoja es ser rígido en los procedimientos y demasiado flexible, ignorando mis propias entrañas! Si lo pienso, no es otra cosa que una estrategia para no ser rechazado. Y quizá ahora esté pagando las consecuencias de no haber sido más fiel a mí mismo, siempre yendo detrás de darle a los demás lo que necesitaban obtener de mí.

Cuando dejas de adaptarte a todos, te defines, te vuelves sólido… dejas de ser aire para tomar una forma precisa. Durante años mi mente ha sido mi peor enemiga, no solo creando escenarios horribles para protegerme del dolor, sino también enojándose con el pasado y la injusticia. Espero que este gran poder de adaptación sea para resistir y no para doblegarme o esconderme detrás del miedo a no ser aceptado.

A partir de esto, quiero ser aquel que sostiene lo que siente, y el que los condicionamientos —propios y ajenos— se los sacude como quien se saca el polvo de los hombros.

LA MENTE ES UN ELEFANTE

(RECORDANDO ALGÚN DÍA DE OCTUBRE DE 2010)

EL CALOR aquí en Rishikesh hoy fue asfixiante, más de cuarenta grados con esta humedad tan poderosa que hace que todos los olores se intensifiquen. Me senté a escribir mientras espero mi turno para poder darme una ducha. Estuve todo el día fuera, en caminos polvorientos, visitando al maestro. Le compartí el resultado de mis meditaciones, escritos aquí en mi cuaderno rojo.

“Las mentes de los occidentales no son monos parlanchines que van saltando de una rama a otra… Esas son inofensivas casi. La tuya es como un enorme elefante que has dejado suelto en medio del mercado”, dice mi maestro, y me recuerda a las conferencias de Pema Chödrön.

El maestro estaba bastante ofuscado con mis resistencias, con mi deseo de volver hacia atrás en el tiempo y deshacer lo que me ha hecho daño o repararlo de algún modo. Me expresaba que tenía muy arraigados esos programas mentales que me hacían creer que en el mundo existía la justicia. “Causa y consecuencia, causa y consecuencia”, me repetía.

“¿Y cuál es la diferencia con la justicia?”, le pregunté varias veces sin comprender. Según él “esta última es un invento humano para vivir en sociedad. Un órgano de control que se encarga de regular lo que sucede entre los individuos. El Estado, la ley, la policía, etcétera, intentan hacer que quienes han cometido faltas contra otras personas paguen por ellas. Más allá de que lo consigan o no, todo lo que hacemos tiene consecuencia, en esta vida o en las siguientes”. Al hablar un poco más, me doy cuenta de que lo vincula con la misma física: acción y reacción. Todo lo que hacemos vuelve hacia nosotros. ¿Cómo lo hace? En las reacciones de los demás, en la actividad que generan en la mente estos pensamientos, en la química que causan nuestras acciones en el cuerpo.

Una de las cosas que me dijo hoy, mirándome a los ojos, bajando el mentón de manera amenazante, sin pestañear: “Tu mente es poderosa y muy peligrosa. Estás intoxicándote con esas ideas tontas sobre cómo las cosas deberían ser. Enojarse con el pasado no lo cambia. Tu mente es un elefante aterrado de un par de polillas voladoras. Peligroso”. Me quedó resonando toda la tarde.

Me resultó amargo darme cuenta de que quien más sufre por lo que pienso y siento soy yo mismo, y que esto impacta en todo lo que me rodea. Yo le respondí que creía imposible no sentirme arrastrado por mis pensamientos circulares y destructivos. A lo que me contestó: “El elefante salvaje en India es temido, pero cuando se lo gobierna, se lo entrena, se establece un vínculo, es el ser más estable y poderoso que existe. Medita y domestica a tu elefante. Tú no eres quien supones que eres ¡No eres tus pensamientos y tus reacciones! ¡O al menos no eres solo esto! Tú eres el barro que hace la vasija, no eres la vasija”.

Todo el camino de vuelta hasta el ashram, en medio de una nube de moscas que me perseguían mientras me comía unas ciruelas, no dejé de repetirme: si no soy mis pensamientos… si mis pensamientos cambiaran, ¿quién sería?

TAPIZ

1 DE NOVIEMBRE DE 2017, A MEDIA MAÑANA

COMO YA SE ha hecho de día y no consigo dormirme, me puse una venda sobre los ojos y busqué en mi teléfono el yoga nidra que grabé para mis alumnos del curso de formación de profesores de yoga a principios de este año. Lo usé decenas de veces en los cursos de "yoga del sueño" aunque a nivel personal, hasta la cirugía, yo solía dormir por demás y nunca de menos. La luz más tenue hoy me activa como si bebiese una taza de expreso.

Es una de mis técnicas de meditación favoritas. Es guiada, simple y ayuda a reparar la mente y a sentirse realmente descansado aunque dure solamente media hora. A veces es la única práctica de yoga que pueden hacer los consultantes en un postoperatorio: escuchar este script para relajarse y meterse dentro de la mente de una forma segura. Hace poco más de una semana que empecé con este audio, en el que sembré la semilla de un propósito de reparación: "todo en mí está reconectado".

Hoy en las visualizaciones vi con claridad cómo el dedo gordo de mi pie derecho está conectado con mi cerebelo en el lado opuesto de mi cabeza. Y cómo muevo mi cuerpo para demostrar una emoción, y a su vez el modo en el que esto afecta mi comportamiento. Me resultó claro ver cómo la reacción del otro frente a algo que yo hacía afectaba mi tripa y el latido de mi corazón. De pronto, al final de este nidra, tenía delante de mí una red entretejida de conexiones entre todo y mi tumor, y la manera en la que esa red se empezaba a deshacer ahora que esa pieza estaba fuera de juego.

Estamos tejidos a croché. Después de estudiar el cuerpo humano y la mente desde diferentes perspectivas, es imposible no vernos como una estructura que tiene un montón de caras, que a su vez están profundamente unidas. Recuerdo el tapiz en esa pequeña casa de Rishikesh, con mi primer maestro de tantra. No hay diferencia entre cuerpo y mente. ¿La mente dónde termina?, ¿termina en el cerebro?, ¿termina en los ojos?, ¿termina en los sentidos?, ¿termina en mi cuello? Todo es mente, y a su vez todo es cuerpo. Esa división que existe desde los tiempos de Descartes de los territorios de la mente y el cuerpo ya no tiene ningún sentido. Lo que rebasa en un lugar, impacta en otro. Así es como la luna afecta las mareas y las vueltas alrededor del sol crean desde los amaneceres hasta las depresiones de invierno.

Todo en nosotros está conectado.

Me parece que llegué a quedarme dormido durante el audio de este nidra, porque tengo imágenes de campos de trigo y de sentir la aspereza de las espigas, aún verdes, en las palmas de mis manos, y eso no está en esta meditación.

Ese micro sueño, dentro de la ensoñación consciente de este ejercicio, me lleva a un tema de U2 escuchado a todo volumen en mi walkman de plástico azul, mientras caminaba por la playa en Ostende en mi adolescencia: Donde las calles no tienen nombre. Y de allí va a la letra que dice algo como “quiero derribar las paredes que me retienen aquí dentro”.

Todo en mí está claramente reconectándose. Quizá hoy pueda retomar el hilo de mi propia sanación, pensando en lo que encapsulé y ahora tengo que integrar. Eso que intenté dejar de lado y empujé a un rincón oscuro, lo tengo que volver a traer a la luz aquí conmigo.

SANKALPA

(20)

1 DE NOVIEMBRE DE 2017, AL MEDIODÍA

YO PIENSO mejor en las librerías, sentado en medio de las estanterías. Las bibliotecas públicas también valen. Mientras estoy dentro de esas paredes, todos los libros son accesibles. Es como si todos los tomos que llenan el lugar me perteneciesen y yo a la vez fuese parte de todos ellos.

En la calle principal de Oslo, en Torggata, a pocos metros de la organización de derechos humanos en la que trabajo, y a la que hace

un mes que no voy, queda la librería Eldorado, que es una de las más grandes de Escandinavia. Fue creada en lo que antiguamente fue un multicine y tiene publicaciones en varios idiomas con una enorme selección de títulos en inglés.

Este paraíso de los libros está a poco más de un kilómetro de nuestra casa. Allí, en la sección de libros fantásticos, hay un trono de madera pintado de dorado con respaldo y asiento de terciopelo rojo donde puedes sentarte a leer. Es una pieza de utilería teatral que imita al trono de Noruega. Antes de la cirugía y a la salida del consultorio, me iba hasta allí a sentarme en esa silla con un par de libros en la mano y a veces a tomar notas en mi libreta.

Hay quienes visitan lugares sagrados, iglesias o templos que les permiten conectarse con otro plano del pensamiento o de la propia existencia. Yo para eso visito librerías. A veces me siento en silencio a respirar el olor del papel y la tinta. Sabiendo que sería un gran esfuerzo, y prometiéndome que me sentaría a leer en aquel trono y que me compraría mi primer libro desde que entré al quirófano, hice esos mil metros en poco más de treinta y cinco minutos.

Cuando llegué allí me paré frente a los libros de no ficción y tomé el de Chris Anderson sobre las charlas TED. Siempre me ha gustado contar historias, y he escuchado algunas maravillosas a través de esas charlas. Hay algo mágico en la forma en la que las historias nos revelan los mundos de otros y sus aprendizajes. Leí el primer capítulo completo sentado allí en la silla dorada. El autor empieza diciendo que todos tenemos una charla TED dentro, que siempre tenemos algo para aportar a los demás.

Una voz dentro de mí dijo “por qué no te sientas a contar cómo se renace en el mismo cuerpo, háblale a la gente de los bardos en esta vida”; mientras otra de mis voces respondía con desdén “¿de verdad crees que a alguien le interesa lo que tienes para decir?”.

Mientras en otro momento la segunda voz hubiese hecho callar a la primera, ahora esta le responde: “Vivir en la sombra no ha hecho más feliz a nadie; además, sobrevivir a estas cosas te da carta blanca para hacer lo que te venga en gana… Si no es ahora, ¿cuándo?”.

La vergüenza es pensar que no perteneces, que no eres valioso para tu

clan… pero cuando ya no eres parte de él, sus recursos no funcionan. ¿Qué importa si a alguien le interesa o no? Lo cuentas porque te arde dentro. Si enseñas sobre aquello que quieres aprender, si lo cuentas para que otros abran los ojos, quizá también ayude a que tú no vuelvas a cerrarlos.

---

20. La palabra sankalpa en sánscrito significa llevar todos los esfuerzos en la mente y el corazón hacia algo. Sin saberlo entonces, al leer este libro, que compré ese día, estaba sembrando una semilla.

TODO EL MUNDO SABE

1 DE NOVIEMBRE DE 2017, DE NOCHE ANTES DE IR A DORMIR

AL LLEGAR a casa con mi nuevo libro debajo del brazo y sentarme en el sofá con una manta, creo que no llegué a leer más de media página, hasta quedarme profundamente dormido. Me despertó Andreas al llegar del trabajo casi a la hora de la cena. Tengo un ligero mareo, pero me parece que es definitivamente la falta de horas de sueño. Mientras comemos algo juntos, al contarle mi viaje hasta Eldorado, me escuchó distinto. Me dice que cuando hablo ahora parezco Leonard Cohen.

A casi un mes de mi cirugía, mi voz se ha vuelto más sólida. No es el mismo timbre que antes de la operación, se ha ido un poco la ronquera y ese sonido “frito”, pero tampoco es el tono sibilante que tenía al salir del quirófano. No es solo eso, también siento que en ella se filtran más emociones, que se volvió menos robótica y que representa este estado de fragilidad e intensidad en el que estoy. Ya no es únicamente en mis pensamientos, sino que se cuela en mi forma de respirar y de crear sonido.

Extraño cantar. Y cuando no puedo contenerme, tarareo alguna melodía como sale, llena de gallos y momentos de total mudez.

Esta vez, en la ducha preparándome para irme a dormir, empecé a recitar la letra de Everybody knows, de Cohen, especialmente el estribillo. Luego tararearla hasta que sentí mi voz rebotar contra la mampara del baño y empecé de nuevo con la letra estirando las vocales: sin darme cuenta, estaba cantando. Empecé a reírme y se mezclaba con la ducha mi rostro mojado por mis lágrimas. Podía sentir como se erizaban los pelos de mi nuca, inclusive debajo del agua caliente.

“Por supuesto que todo el mundo lo sabe y que el mundo no es un lugar fácil donde vivir. Todo el mundo sabe que estás en problemas, todo el mundo sabe lo que acabas de atravesar” dice Leonard, que escribió esta canción con Sharon Robinson como una profecía del fin del mundo tal como lo conocemos.

En camino de reconectar todo en mí y con todo lo que me rodea, cantar ha sido siempre la herramienta que usé para formar parte de algo más grande de forma inmediata. Desde las misas de domingos a la tarde en el grupo de jóvenes de la parroquia, a los coros escolares, aquel gran coro que me hizo sentir espiritualmente vivo por primera vez, y por supuesto los mantras. Y ahora siento que mi voz refleja parte de un mundo nuevo dentro de mí, no veo la hora de seguir explorando esto.

TUS LOGROS

ESTE ES un momento de siembra, donde puedes aprender a hacer cosas nuevas con esto que te ha dejado el vendaval.

Perdónate por no haberte podido proteger de lo que sucedió, libérate de esas rigideces. Quizá me sientas repetir esto una y otra vez en estas páginas, y no es que haya perdido la cuenta de la cantidad de veces que lo he dicho; sigo creyendo que no son suficientes. El perdón a nosotros mismos es lo único que abre la puerta a poder ver lo que hoy hay con una mirada de agradecimiento y valoración sincera.

Hay que dejar morir a la persona que fuimos o a la que imaginábamos que podríamos ser. Sin esa muerte no hay oportunidad de comenzar de nuevo. Y este puede ser el primer logro: matar a tu viejo "yo", porque tú eres mucho más que eso.

Es muy difícil ser empáticos con nosotros mismos si no ponemos nuestros logros en perspectiva, si no damos gracias hasta por las cosas más pequeñas. Quizá hoy no estés dónde quisieras algún día estar, pero ¿cómo serían los pasos previos en ese camino? ¿Puedes darlos? ¿Puedes celebrar los que ya has conseguido dar? E insisto con esto, porque los siguientes vendrán luego de los anteriores, como cuando le enseñas a un niño a caminar: lo animas en cada paso y corriges amorosamente su rumbo. Ama tus nuevas habilidades, tus pequeños y temerosos pasos en la niebla.

Toma las riendas de tu propia vida y aprende a vivir sin mapas ni certezas escritas en la roca, deja que a tus ideas se las lleve la evidencia de lo que puedas sentir en primera persona. Al principio, puede ser aterrador vivir sin dogmas, sin causas y consecuencias que podamos entender, sin verdades lógicas a las que podamos aferrarnos. Esto requiere de mucha valentía: dejar los espacios vacíos, no rellenar nuestra narración con historias que otros cuentan sobre aquello para lo que nosotros no tenemos palabras.

Y si estás en un lugar donde no sientes que haya nada que celebrar, entonces respira conmigo, estás aquí y eso cuenta. Haber sobrevivido cuenta, querer integrar aquello que te está rompiendo en pedazos por supuesto que cuenta.

Aprovecha esa carta blanca a los sobrevivientes, esa posibilidad de reinvención, de golpe de timón y, por favor, vive con intensidad. La vida que se vive de manera profunda se vuelve plena, porque estamos sumergidos en ella.

Este proceso de renovación en el caos abre puertas a conectarse con lo viejo de manera renovada y con lo nuevo de manera diferente. El camino

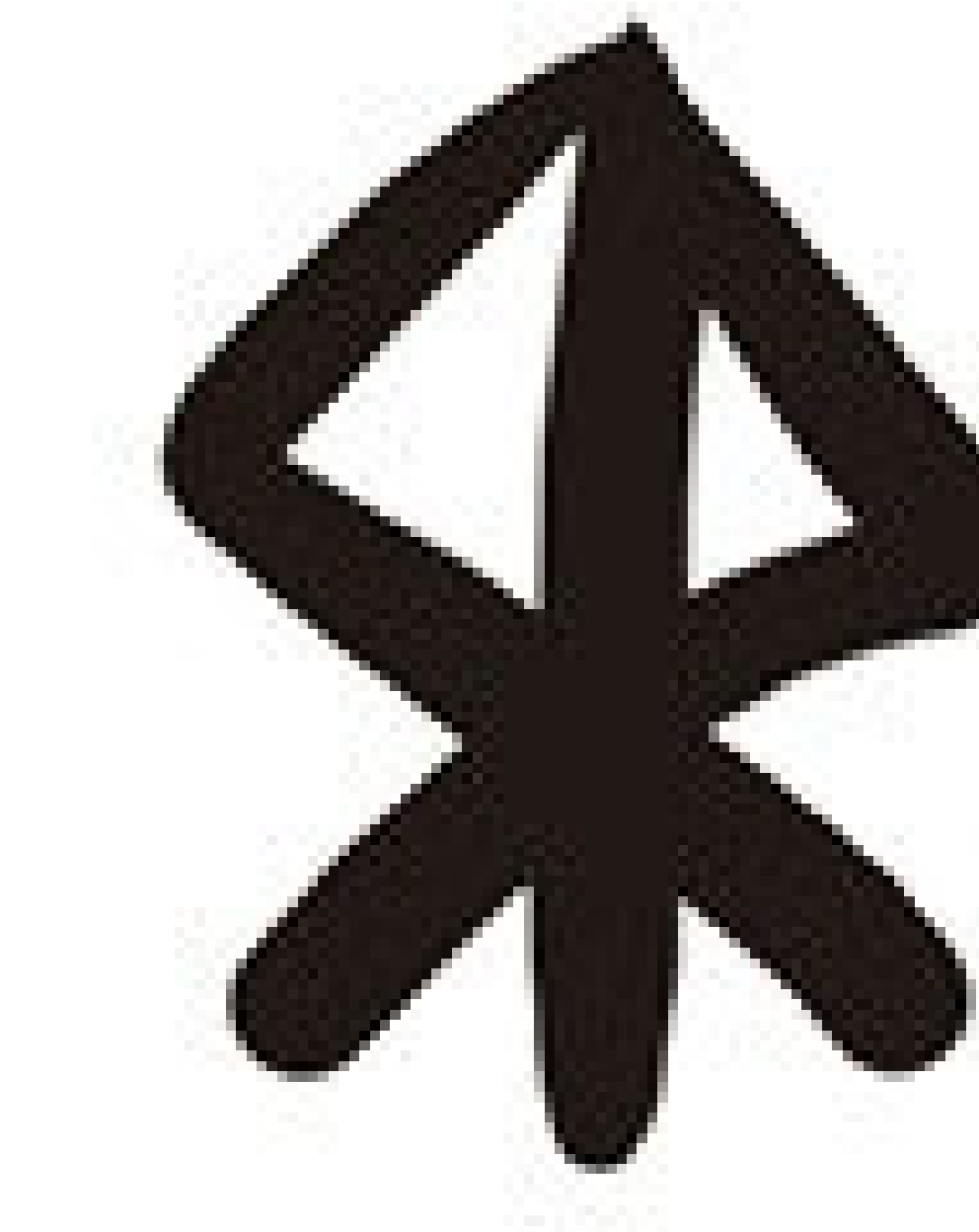
no es recto y, aunque este no sea el último peldaño, abraza esta pequeña victoria.

Yo lo hago contigo.

QUEBRARSE PARA RENACER

RETROCEDES DOS CASILLEROS

2 DE NOVIEMBRE DE 2017, 9.30 A.M.



ANOCHE, cuando finalmente me fui camino a acostarme en la cama, después de no poder dormir casi nada el día anterior, empecé a sentir un ligero mareo al girarme hacia la izquierda. Hoy a la mañana cuando me desperté, estaba boca abajo y se convirtió en algo mucho peor. Tenía vértigo con nistagmo en el ojo izquierdo.(21) Sentía que el

colchón estaba en caída libre hacia el vacío mientras mis ojos no podían hacer foco en nada, como si el mundo estuviese vibrando. Como pude, salí de la cama y tomándome de las paredes y tirando a mi paso libros y adornos de las estanterías, llegué al baño.

Esperas muchas cosas cuando te someten a una cirugía cerebral, la más importante de todas es que los síntomas que has tenido no vuelvan.

Empecé a llamar a Andreas a los gritos, para después acordarme de que estaba ya en su trabajo desde temprano. Me arrodillé frente al inodoro, y volvió a mi mente ese momento en Londres antes de la cirugía. Tenía los ojos apretados y mi corazón latía desbocado. Claramente, esto para mí no era un síncope. No iba a desmayarme, pero algo no estaba bien. ¡Cómo odio vomitar!

Comencé a forzar la inhalación y hacerla todo lo profundo posible, y exhalé soplando suave por la boca, como les enseño a las personas con mareos crónicos. El nistagmo poco a poco fue deteniéndose y el mundo dejó de moverse. Me apareció de la nada un poco de dolor en la muñeca izquierda, como si me la hubiese resentido. Al ponerme de pie y pararme frente al espejo del baño, noté como mi pierna derecha estaba agarrotada del esfuerzo por sostenerme en pie. Algo no estaba nada bien.

No tengo dolor de cabeza, pero para prevenirlos estoy tomando una cantidad impactante de analgésicos cada seis horas. ¿Esto es una convulsión leve? Mi mente piensa a alta velocidad, elaborando escenarios, tratando de adelantarme a lo que vendrá. Aunque es una sensación que genera mucha angustia, es a su vez una buena noticia que pueda sostener actividad cognitiva en medio de esta crisis.

¿Habrá sido la falta de sueño? ¿Será esto común en mi vida o solamente un episodio aislado? Las crisis epilépticas pueden aparecer inclusive años después de una cirugía como esta, dependiendo del proceso de cicatrización del mismo cerebro, y agentes externos —como el cansancio, el estrés o el alcohol— pueden hacer de desencadenantes.

Es un trago amargo, y me toca enfrentarlo. Soy muy afortunado y aunque tuviese que vivir con esto por el resto de mis días, estoy vivo.

Y hay gente que lo tiene mucho peor. Me repito esto mientras intento limpiarme y cerciorarme de que no haya tenido un accidente cerebrovascular moviendo los músculos de mi cara frente al espejo.

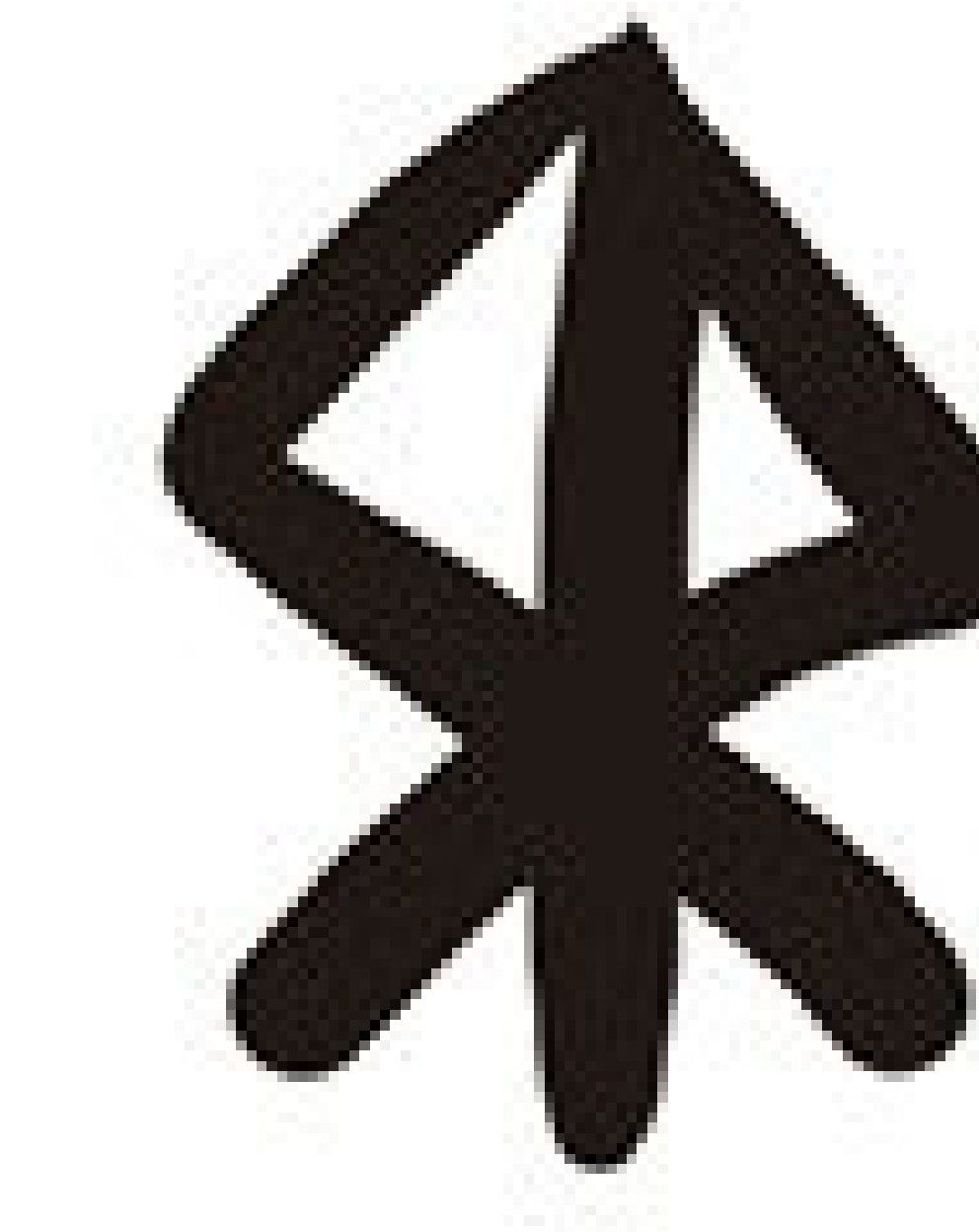
Me siento en la mesa del comedor con la tarjeta del área de neurocirugía de Ullevaal, intentando poner un dedo debajo de cada número a medida que voy marcándolos en el teléfono. Estoy agotado y tengo mucho frío. Del otro lado me atiende una voz familiar, Anitta me pide que me prepare para ir al hospital apenas pueda, y que, si creo que no podré, llame a una ambulancia. Me quieren allí en la próxima hora.

---

21. El nistagmo es un movimiento incontrolable e involuntario de los ojos. Está asociado a un mal funcionamiento en las áreas cerebrales que se encargan de controlar el movimiento, pero hasta el día de hoy no se comprende muy bien la naturaleza exacta de estas anomalías.

EL MUNDO SE MUEVE BAJO MIS PIES

2 DE NOVIEMBRE DE 2017, 11 A.M.



DESPUÉS DE HABERME MANCHADO la barba y la camiseta con los restos de la cena de anoche, antes de salir hacia el hospital tenía que darme un buen baño. Me repetía a mí mismo que no estaba en la misma situación que en Londres y que era muy pronto para tener un problema tan grave como el que me encontraron entonces. El diálogo

dentro de mi mente parecía una escena de la serie House MD, donde alrededor de una mesa todos los residentes empiezan a tirar ideas descabelladas para tratar de identificar de qué se está por morir el paciente.

Apenas me sentí lo suficientemente estable, me metí en la ducha y me lavé la barba y el cabello con abundante cantidad de champú, poniendo especial cuidado al tocar mi cicatriz. Cuando pasé la mano por mi nuca la sentí llena de líquido. Empujando suavemente con el dedo, quería cerciorarme de lo que acababa de descubrir. Cerré el grifo y me sequé con una toalla para ver si estaba caliente al tacto. ¿Era esto una meningitis? No parecía una infección, pero qué demonios podía yo saber observando mi propio cuerpo. Sentía que tenía un globo de agua debajo del cuero cabelludo. Abrí de nuevo la ducha para terminar de asearme y me quedé sin parpadear y sin moverme debajo del chorro, como si eso pudiera hacer desaparecer lo que acababa de notar.

Aunque el mareo fuerte desapareció, un eco muy molesto seguía presente. Al tragar saliva, me di cuenta del sabor metálico en el fondo de mi garganta ¿líquido cerebroespinal? Me vestí ya con los ojos enrojecidos de un llanto contenido. Cada vez que muevo mis ojos hacia la izquierda siento que hay un abismo detrás de mí. Hay algo que no está bien. La mitad izquierda de mi cuerpo, desde la oreja hasta la cadera, la siento fría, pero al tacto no noto diferencia de temperatura.

Le mando un mensaje a Andreas para no preocuparlo, pero se ve que puede leer entre líneas y me llama inmediatamente. Le digo que voy al hospital para estar seguro de que no es nada. Me pide que le avise si sé algo. Nos damos ánimo mutuamente. Andreas está hoy viajando hacia Gjøvik por trabajo y regresará casi de madrugada. Me pregunta por Félix y le digo que espero estar de vuelta pronto, que espero sean un par de horas solamente fuera de casa. La verdad es que no tenía ni idea.

Voy a tomar el tranvía a paso lento, tratando de siempre mirar hacia delante. Si adelanto el hombro izquierdo, si giro la cabeza sin mover los hombros, mis mareos se hacen más intensos. Me muevo en bloque desde la cadera hasta la cabeza, como si fuera un maniquí. Cuanto más me tenso, mis síntomas se agravan. Me digo a mi mismo “relájate,

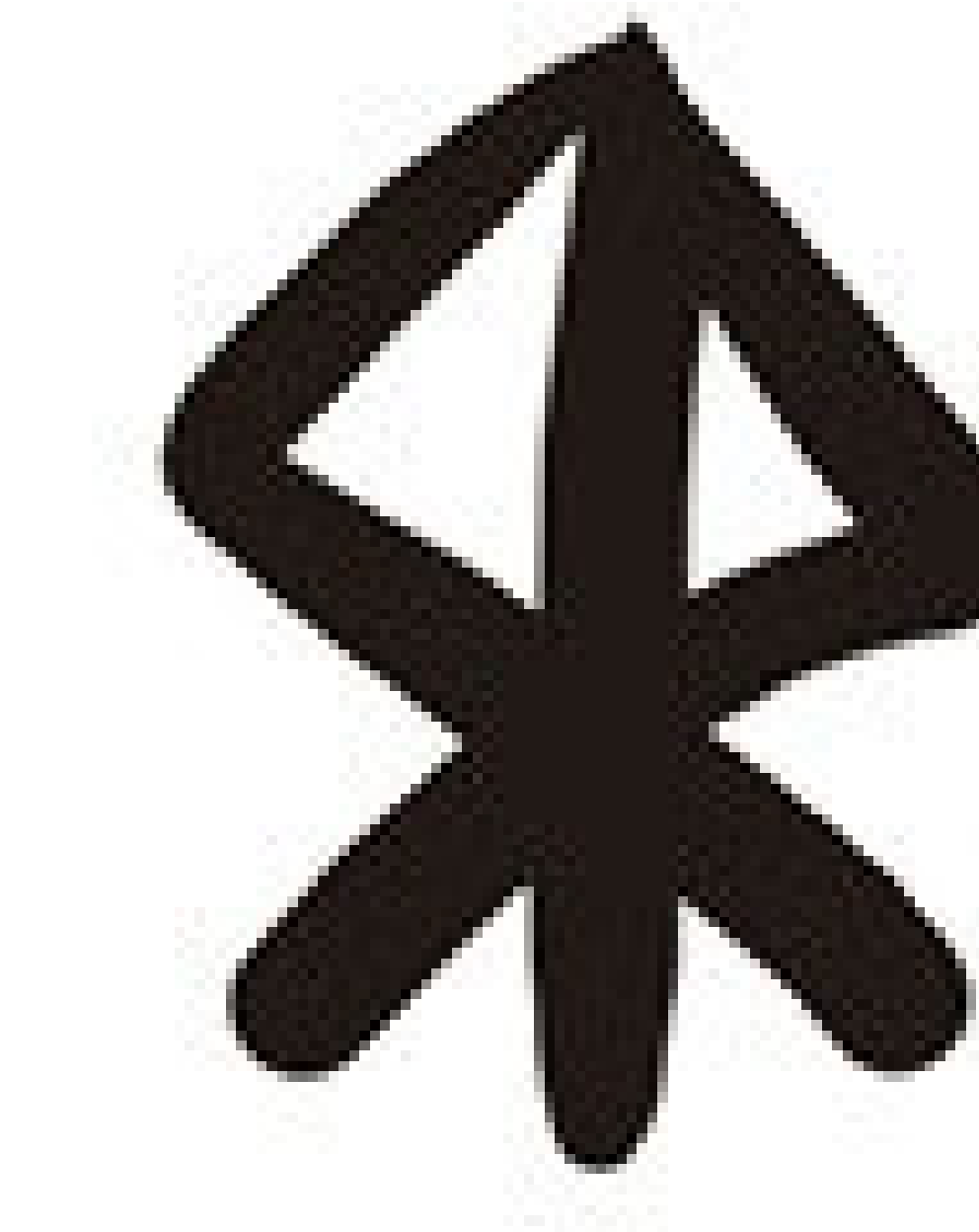
por favor relájate” y a la vez me río de esta idea bizarra de poder forzar de algún modo la calma cuando todo se mueve bajo mis pies. Al llegar al hospital, ni me detengo en la mesa de entrada: voy directamente hacia la sección de Neurología. Y me piden que me quede en una camilla en la que no me puedo acostar, porque me mareo.

Después de intentar varias cosas, termino sentándome en una silla a esperar que me hagan una resonancia magnética. Leif-Andreas me reconoce al pasar por el consultorio y habla con el médico de guardia para que me hagan una tomografía y no tener que estar mucho tiempo acostado.

Al salir de la sección de Radiología en silla de ruedas, porque no quieren que camine, me dicen que tendré que quedarme en observación hasta que puedan analizar las imágenes. Y no me dicen más. La enfermera me lleva hasta la planta donde están las habitaciones y me pregunta si he traído ropa para cambiarme. “¿Para qué?”, le pregunto, y sorprendida me responde que quizá necesite ropa para pasar la noche.

PERDIDO EN EL ESPACIO

2 DE NOVIEMBRE DE 2017, 9.30 P.M.



NO VAN A SER “un par de horas”, no consiguen dar con el origen de todos estos síntomas. Mientras estoy en la misma habitación de la que me fui hace tres semanas, nadie pasa a verme. Ni para decirme cuánto tiempo voy a estar aquí, ni el motivo, ni tampoco cuál es el pronóstico. Hablo con Andreas a lo largo del día y yo estoy ofuscado,

nervioso, y por supuesto con miedo. No termino de sentirme mejor. Tengo la cama puesta a 45 grados para no sentir que estoy cayendo hacia el abismo. Tengo solamente lo que traje y ni siquiera tengo el cargador del teléfono o mis anteojos.

Andreas tiene que trabajar hasta las doce de la noche y vendrá de casa más tarde con una pequeña muda de ropa, algunos implementos de higiene personal y un cargador con un cable largo que pueda usar en la cama del hospital.

A lo largo del día, pasaron varias enfermeras a llevarme a hacer estudios, siempre tratándome con mucho cuidado, pero sin decirme una palabra de lo que temían que pudiese ser. Por el tipo de analíticas que me hicieron, es probable que estén evaluando desde una hidrocefalia, meningitis, infección o hemorragia. Los test de reflejos y coordinación que me hacen cada varias horas indica que no tienen idea de qué puede ser todavía.

Me ofrecieron cenar algo mientras espero que pase el médico de guardia, pero la náusea aún no cesa.

Después de preguntar a las enfermeras, repetidamente una vez por hora, si tenían alguna novedad, me entero del periplo diagnóstico que sucede detrás de escena. El neurólogo le pasó las imágenes al radiólogo, el radiólogo a la médica de piso y la médica de piso casi doce horas más tarde de haber entrado yo aquí, pudo decirme que no tenía nada “evidente”. Es decir, nada explica aún mis síntomas. Mientras tanto mi cuerpo se siente extraño, perdido en el espacio.

Me piden que vaya bajando la cama hasta ver si puedo quedarme horizontal porque quieren hacer una resonancia magnética, si puedo tolerar estar acostado. Están también analizando la tomografía y mirando desde todos los ángulos posibles los vasos sanguíneos que alimentan a mi cerebro. Allí sigue el famoso tres por ciento de mi tumor y quiero saber qué me tiene preparado.

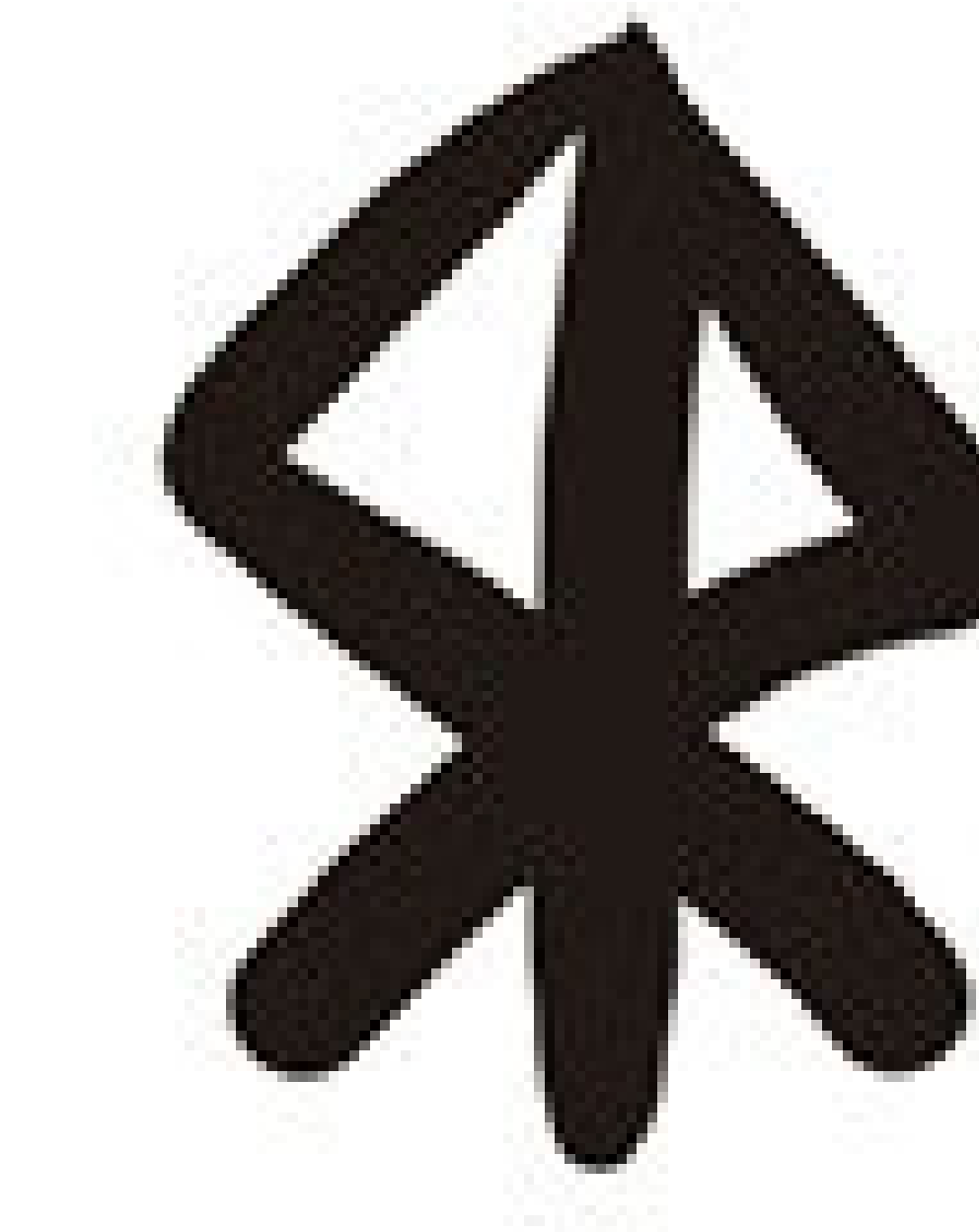
Cuando Andreas viene a dejarme una mochila con mi “kit de supervivencia” me trae un chocolate relleno con menta, que dicen aquí las abuelas que ayuda con las náuseas. No sé si funcionará, pero me sabe a gloria: no comí nada en todo el día. Como la hora de visita se ha terminado hacía ya tres horas, le piden que sea breve, y le digo

que siento que puedo con esto, que vuelva a casa y descanse. Él trabaja en los trenes de media distancia, en seguridad de abordo, y aunque sus horarios son rotativos y está acostumbrado a estar activo hasta tarde, tiene cara de cansado. Nos damos un abrazo y me quedo escribiendo.

En el silencio total del ala de Neurocirugía puedo escuchar mi corazón latir en mi oído izquierdo y un zumbido agudo y constante de fondo. En la boca siento ese inconfundible sabor salado y metálico a la vez. Voy a intentar dormir aunque sea un rato.

GOTERA

3 DE NOVIEMBRE DE 2017, PASADA LA MEDIANOCHE



DE PRONTO, siento una mano sobre mi brazo. Me cuesta darme cuenta si es parte del sueño que estoy teniendo, en el que estoy internado en el hospital con un sorpresivo nuevo tumor en el cerebro, o si realmente hay alguien conmigo en la habitación. Se ve que le hablo en castellano, porque me pregunta en noruego si hablo inglés.

Hablamos uno encima del otro pasando de un idioma al otro. Al encender la luz del cabecero de la cama me doy cuenta de que es Brigitte. El ambo apenas le cierra sobre su enorme barriga, y se ve que no pude dejar de mirarla porque lo primero que me dice es “esta es mi última semana antes de mi licencia”.

Acerca una silla y se sienta para tratar de explicarme lo que acaban de encontrar: una filtración en la duramadre, la más externa de las meninges, que es delgada como un cabello. Al retirar el tumor, reemplazan la capa externa que recubre al cerebro con un injerto que se sutura para hacer que quede estanco. Este tejido se reabsorbe, pero a veces no sin inconvenientes. Dice que es común que se produzcan estas rupturas durante el proceso de cicatrización, por los cambios de presión y tensión que hay en el área de la intervención. Cuando le pregunto qué pudo haber causado esta gotera en mi cabeza, me dice que puede haber sido desde un estornudo a una carcajada, o por haberme agachado a levantar algo del suelo. Es decir, prácticamente cualquier cosa, y no es algo controlable.

Me pide disculpas por la demora en darme una respuesta, y me cuenta que mis imágenes pasaron por más de cinco profesionales, que estuvieron el día entero tratando de explicar qué estaba causando esta sintomatología. Y agrega que es demasiado pronto para saber si esto es todo por la pérdida de líquido cefalorraquídeo o hay algo más. Confirma lo que yo ya sabía: no hay encefalitis, infección, meningitis, hemorragia o sospechas de un accidente cerebrovascular. Mi oído está bien y no es vértigo posicional benigno lo que tengo; tampoco parece ser una crisis epiléptica, al menos no de forma conclusiva.

Con todo el coraje del que soy capaz, le pregunto cómo se trata algo semejante. Sin cambiar por un instante su tono de voz, me dice que si esta pérdida no se corrige sola, tendrán que volver a operarme la cabeza para emparchar la duramadre, y que para eso tendrán que volver a abrirme por completo. Si la filtración de líquido es severa, quizá necesiten reducir la presión en el cerebro haciéndome una punción lumbar.

“¿Hay algo que pueda hacer para ayudar a reducir esta pérdida?”, le digo, y mientras trago saliva no puedo dejar de pensar en este sabor a tornillos de níquel que tengo en la boca todo el tiempo.

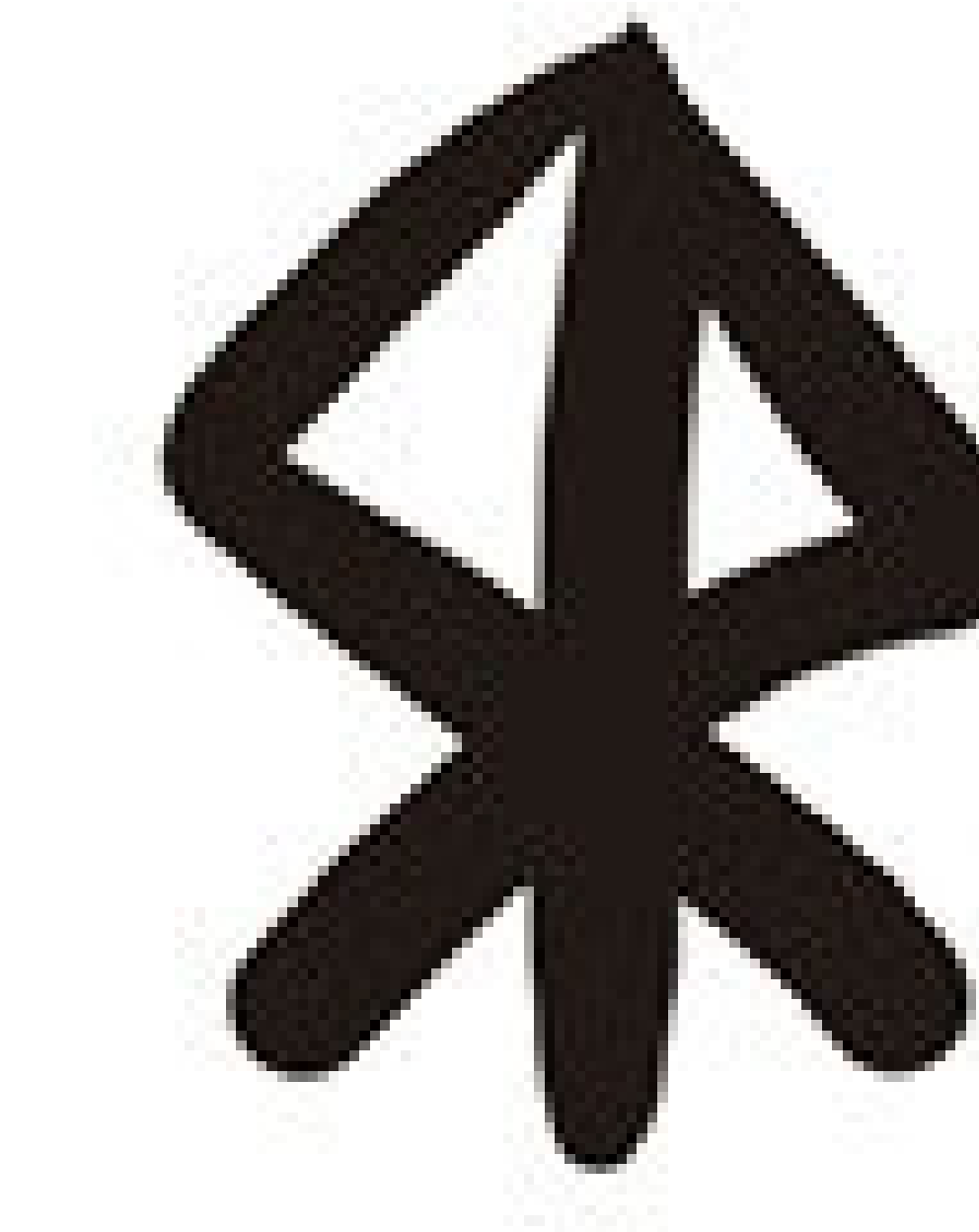
Brigitte me responde que lo único que puedo hacer es permanecer acostado todo lo que fuera posible, pero que tampoco puedo dejar de moverme por completo. Lo ideal es que haga reposo unas veinte horas diarias, que no levante peso, que no me ría ni estornude fuerte, que no me ponga de cabeza o me constipe. Y me asegura que, si hago el compromiso de hacer algo así durante 3 a 4 semanas, podemos ver si la inflamación baja sola y se resuelve sin intervención. Todo esto mientras no tenga fiebre: al menor indicio, tendré que volver al hospital para tratamiento urgente por una posible infección en el cerebro.

Haciendo un dibujo en el reverso de una analítica mía sobre su carpeta, me explica que el líquido se está filtrando por debajo del cráneo y por fuera de las meninges, y que la acumulación en la nuca se produce en la unión con la columna. Aunque me cuesta hacerme una idea clara de lo que me está explicando, mi reacción es mucho más calma que un mes atrás… Ahí me doy cuenta de que en unas horas se cumplirá el primer mes desde mi operación. Voy a amanecer en el mismo sitio treinta días después, extraña forma de celebrarlo.

Brigitte se sonríe, creo que por primera vez desde que nos conocemos, y poniéndome una mano en el hombro me dice: “Has hecho bien en venir”. Luego de mandarle un mensaje con las novedades a Andreas, me quedé dormido con el teléfono en la mano.

DES-ILUSIÓN

3 DE NOVIEMBRE DE 2017, 3 P.M.



EL MÉDICO de planta acaba de pasar para darme el alta. Me da una lista de recomendaciones de lo que debo hacer, que por la forma en la que está escrita parece un calco de la conversación con Brigitte durante la noche. Dice que puedo quedarme hasta la hora de la cena si quiero, y que prefiere que me vaya en taxi hasta casa para evitar

esfuerzos. Afuera es un día soleado y, si fuera por mí, caminaría los dos kilómetros que separan mi casa del hospital.

Al llegar, Andreas tiene que sujetar a Félix para que no salte encima de mí, aunque si este perro gigante no se para en dos patas cuando entro en casa, siento que me falta algo. Se ve que tengo muy mala cara, porque mientras voy hasta la cama, me repite que no es nada y que voy a salir adelante con esto.

En mi mente, yo había hecho cuentas y esperaba volver paulatinamente a "mi vida normal" en las siguientes dos semanas. De todo lo que tenía previsto hacer, solamente puedo atender consultantes en llamadas telefónicas, meditar y quizá leer.

Reescribo el propósito con el que trabajo en el yoga nidra, poniendo el énfasis en la reparación de las meninges y comienzo mi práctica. No hay tiempo que perder.

Durante la meditación, esa voz crítica en mi mente quiere hacerme responsable de la filtración en mi cabeza, diciendo que no me he cuidado lo suficiente, que si no habrá sido aquel estornudo o esta carcajada, que quizá fue ese momento jugando con Félix. Inspiro profundamente y retengo el aire. Detengo la grabación del nidra y observo mis pensamientos. Esa otra voz más compasiva —y que siento cada vez más poderosa— le responde que ame lo que es, que buscar certezas en distribuir culpas no hará que duela menos, sino mucho más. Me quedo allí, en el dolor de la expectativa que no será, acostado con mi torso inclinado unos treinta grados con mantas y almohadones.

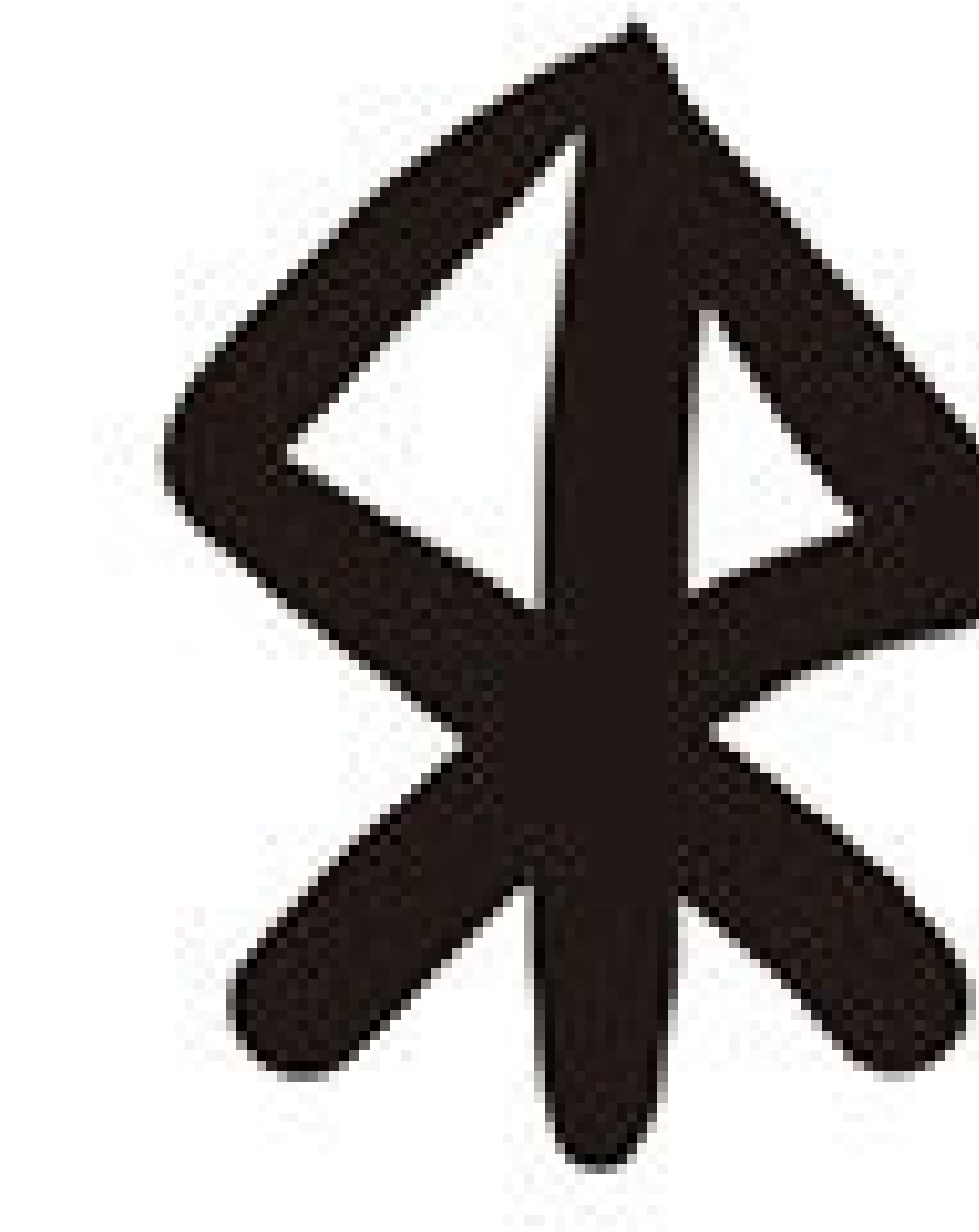
"Dejar ir" es una expresión tan banal para quien está tomándose de eso que tiene que soltar para sobrevivir. La voz compasiva dice: "Permite que lo que tenga que ser simplemente ocurra, no resistas en tu cabeza lo que tu corazón ya sabe".

En los monasterios budistas, las primeras semanas son fantásticas y llenas de descubrimientos, todo se vive de manera renovada. Luego, nos damos cuenta de que nuestro corazón estaba secretamente esperando algo, un resultado, un giro profundo. Y cuando las cosas no suceden en la dirección en la que lo imaginabas, sufres. El sufrimiento es el dolor mental que causa que aquello que nos imaginamos que pasaría no llega, o no será realidad nunca. Cuando llegas a ese punto,

es ahí cuando se decide si los retiros son para ti o no. No existen las soluciones mágicas, sin duda sí existe la magia de la solución propia. El camino de mi recuperación no será en línea recta, ni será prodigioso: sencillamente, será el mío.

JAQUE MATE AL MOVER UN SILLÓN

5 DE NOVIEMBRE DE 2017, TERCER DÍA DE REPOSO



SE NOS HACE difícil compartir el dormitorio, tengo la cama invadida con almohadones y, al estar en reposo tanto tiempo, mi sueño es algo inquieto y duermo a deshoras. No uso más medicación que los analgésicos y me controlo la fiebre cada seis horas como me indicaron en el hospital. Mientras la filtración esté abierta, la meningitis es un

riesgo posible. Todavía resuenan en mi cabeza las palabras de Brigitte, la neuróloga, diciendo que, si esto no se resuelve por sí mismo, el próximo mes tendré que volver al quirófano.

Cada vez que tengo una de esas crisis de mareos y nistagmo necesito luego un ambiente en penumbra y con todo el silencio posible. Volví a los tapones para los oídos y tomo té de menta para no sentir el sabor a clavos que tengo en el fondo de la garganta.

Todo esto me recuerda a una cita de la obra El gran dios Brown, de Eugene O'Neill: "¿Por qué he nacido sin piel, oh Dios mío, y tengo que utilizar una armadura para poder tocar o ser tocado?". Nos hablamos entre susurros, como si estuviésemos evitando que "la fiera" se despierte. Me refiero al monstruo de emociones que se desata cuando mi cuerpo se siente desbordado por todo lo que pasa, es otra vez la sensación de carne viva frente al menor estímulo. Y a su vez, el deseo de estar en contacto con el mundo, no de tener que huir de él.

Andreas hoy tiene su día libre y quiere ayudarme a que esté más cómodo. Quizá aprovechando un sofá cama y cambiando de sitio algunos muebles en mi oficina, pueda usar ese lugar para estar acostado todo lo que necesite. Me pide que lo acompañe hasta la otra punta de la casa, pero no quiere que haga nada, solo que lo ayude a ver la mejor forma de acomodar todo. El mareo que tengo es muy leve, pero otra vez el tinnitus en el oído izquierdo atraviesa todo lo que pasa por mi mente. Siento que percibo a todo el entorno de manera distorsionada. Apoyado contra el marco de la puerta de mi despacho, lo miro hacer espacio para abrir la cama y adaptarla a la inclinación que necesito con almohadones y toallas enrolladas.

En un momento, decide mover un sillón para ponerlo en otro rincón de la habitación. De ese modo podrá poner mi escritorio cerca del ventanal que da a la calle, así tendré mejor luz en los momentos en los que me quiera sentar a mirar la gente y el tranvía pasar, o escribir.

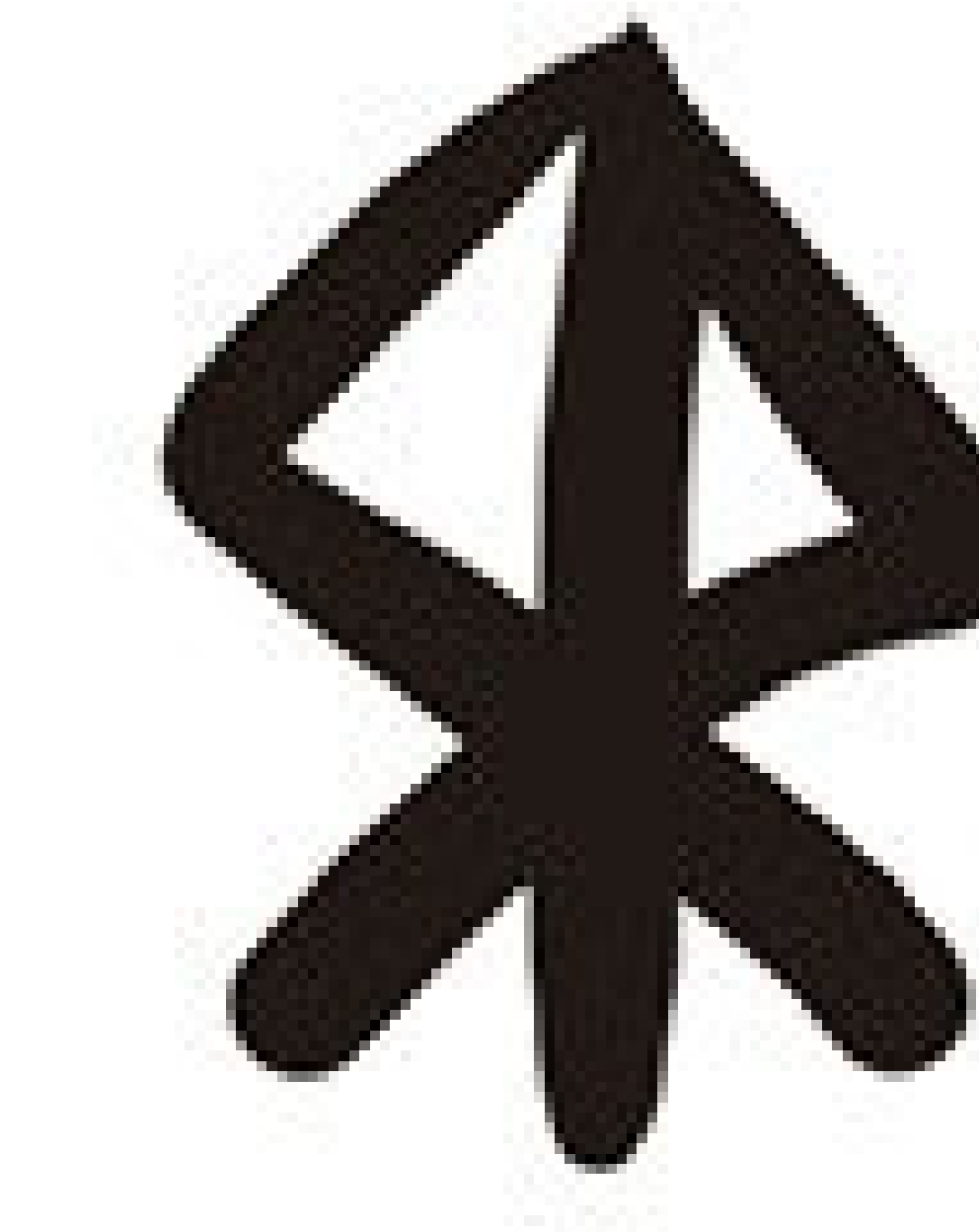
Algo dentro de mí empezó a revolverse. No puedo tolerar, ni emocional ni físicamente, que el sillón no esté en el rincón donde estuvo siempre. Siento que el mundo se me cae a pedazos, me enojo, me entristezco, me dan ganas de llorar y me cuesta mucho explicar qué es lo que siento. Me siento completamente desbordado, creo que estoy agotado. No sé qué hacer.

Andreas me mira consternado, sin saber cómo responder, y me pregunta si quiero que vuelva a poner todo como estaba antes, y le digo “ya no es posible, las cosas no pueden volver a estar como antes”. Me abraza y me dejo sostener por el vikingo mientras lloro sin poder contener el hipo y el lamento.

Me ayuda a meterme en la cama y corre las cortinas para oscurecer el lugar donde pasaré los próximos veinte días. En esa especie de capullo finalmente empecé a encontrar el ritmo de mi respiración, y ya sin resistirme, metiéndome hacia adentro, me dormí.

CUATRO HORAS

9 DE NOVIEMBRE DE 2017, SÉPTIMO DÍA DE REPOSO



DURANTE LA PRIMERA SEMANA, mis veinte horas —inclusive durante mis sueños— se pasan pensando cómo pasaré esas cuatro restantes fuera de la cama. En mi mente planeo paseos con Félix, para soltarlo en el Parque Real y verlo correr. Me imagino caminando muy lentamente hasta la librería de Torggata, o yendo al supermercado a

comprar comida saludable y que ayude a reducir la inflamación. Lo que sucede en realidad la mayoría de las veces es que, con dificultad, puedo ir hasta el salón y sentarme en una poltrona a ver algo de televisión con el volumen bajo y con subtítulos, o meterme en la ducha para despegarme la sensación de sentirme un enfermo.

Todavía no puedo usar auriculares, pero sí puedo poner el teléfono sobre la cama, ponerlo en altavoz y escuchar algo de música, algún podcast o audiolibro.

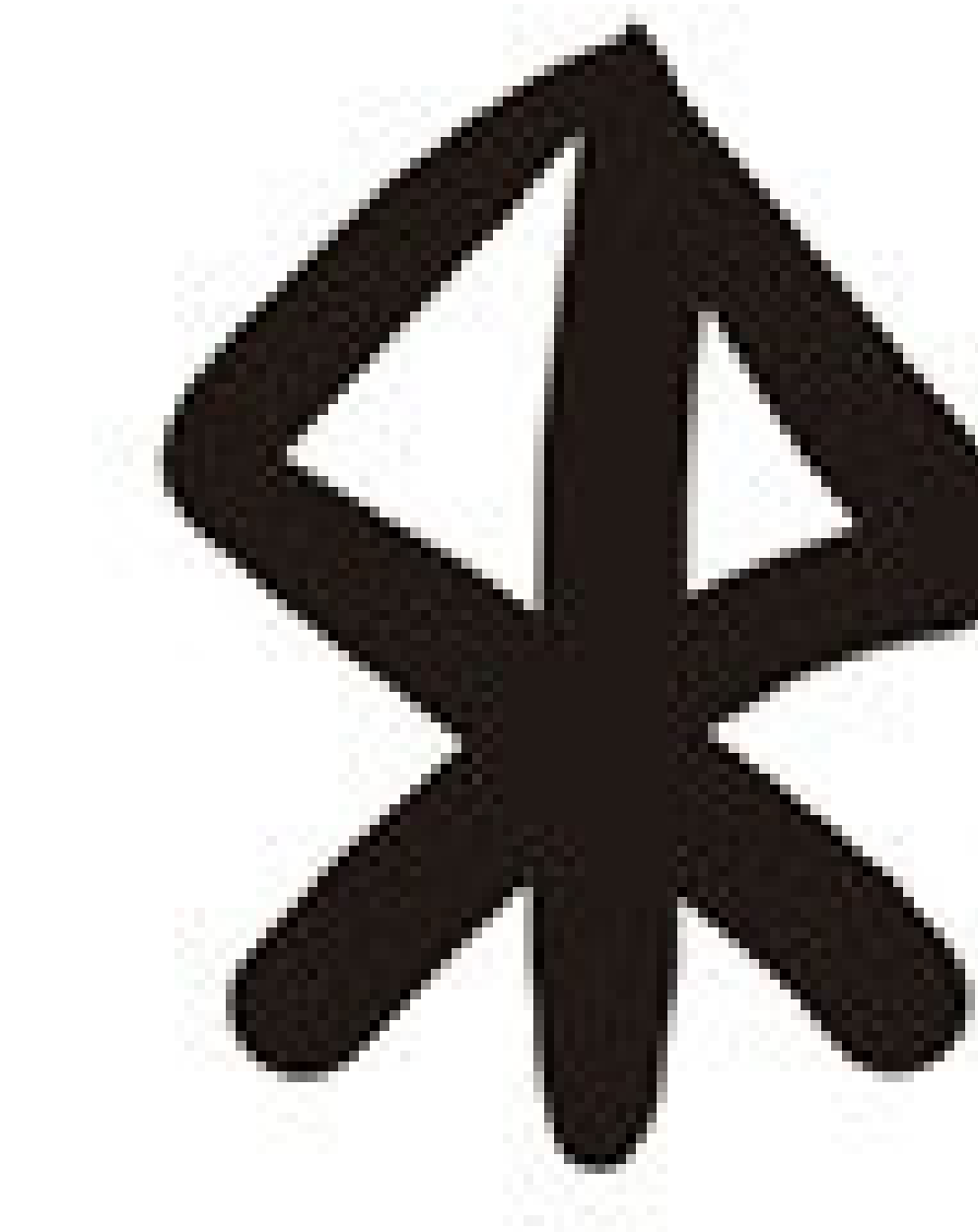
Hoy me llamó el neurocirujano para ver cómo estaba evolucionando. Mis mareos mejoraron en gran medida, y la inflamación parece estar reduciéndose. Me dice que no me sienta responsable por este desgarro, que es mucho más común de lo que se cree, y que si no hay fiebre entonces estamos yendo en la dirección correcta. El doctor Stenset me pide que no me desanime, que la recuperación que estoy teniendo es mucho más rápida que la de la mayoría de la gente de mi edad, y yo no sé si un poco no me lo dice para alegrarme.

La charla me dio algo de aliento y decidí emplear las cuatro horas de hoy para cocinar una torta de manzana con las cosas que había en casa, y esperarlo a Andreas con esa sorpresa. La cocina olía a caramelo, mantequilla y manzanas asadas. Busqué la única fotografía que tengo de mi abuela María en mi tablet y la puse como portarretratos a mi lado mientras esperaba los treinta y cinco minutos de horno.

Cuando Andreas llega del trabajo, luego de los saludos reglamentarios de Félix, nos sentamos a tomar un té con la torta aún tibia. Le digo que por fin me siento haciendo algo útil con mi tiempo, y me dice “tu única responsabilidad en este momento es recuperarte, no importa si eso te lleva todo el día”.

LOS RETIROS

11 DE NOVIEMBRE DE 2017, NOVENO DÍA DE REPOSO



MUCHOS CREEN que los retiros son lugares placenteros.

Cuando escucho a mis alumnos o consultantes decir que quieren hacer un retiro, que están buscando desconectarse de la vida y meterse hacia adentro, que están buscando encontrar paz y que quisieran irse del

mundo, los entiendo. Se ve en sus miradas como una añoranza de un comienzo nuevo, de salirse del mundo como lo viven.

Yo los miro con asombro, porque para mí no hay nada más equivocado. El nuevo comienzo es al final del encierro, el durante es la parte más dolorosa del proceso.

Un retiro forzado como este, donde veinte horas al día tengo que estar acostado sin posibilidad de evadirme, ni con la televisión, el alcohol, las charlas sin sentido, el sexo, la comida… no me dejó otra alternativa que conectarme profundamente conmigo mismo.

Los aislamientos más efectivos que tuve en mi vida no fueron en lugares glamorosos. Por supuesto que lo exótico ayuda a que la mente se distraiga y salga de sus parajes habituales, pero un retiro es forzarte muchas veces a meterte en un sitio que te asusta y del que huirías aterrado si tuvieras la posibilidad.

En este largo y oscuro silencio, tengo delante de mí a la armadura de la persona que fui, sólo la cáscara, los comportamientos que sostuve, muchas veces motivados por el miedo. Y en la otra esquina, quien soy hoy, aún gestándose, esta nueva forma de pensar que a duras penas conozco y puedo prevenir, predecir.

No sé a dónde voy, no sé qué voy a sentir después. Y mientras una parte de mí quisiera preocuparse, me doy cuenta de que estoy asistiendo a una nueva destrucción y reconstrucción de mi ego, en vivo y en directo. Y la miro como si viese nacer una galaxia.

Ya no estamos hablando de que me guste un nuevo sabor de helado o el brócoli con alioli —perfeccionado después de varios intentos con salsas varias— sino de algo más profundo. Las pesadillas en estas casi doscientas horas que pasé en la cama, entre vigilia y sueño, entre aburrimiento y falta de energía, son algo corriente. Ya no las anoto, ni grabo en el teléfono, porque los escenarios están tan impresos en mi mente que parecen algo vivido hace un par de semanas en una realidad paralela.

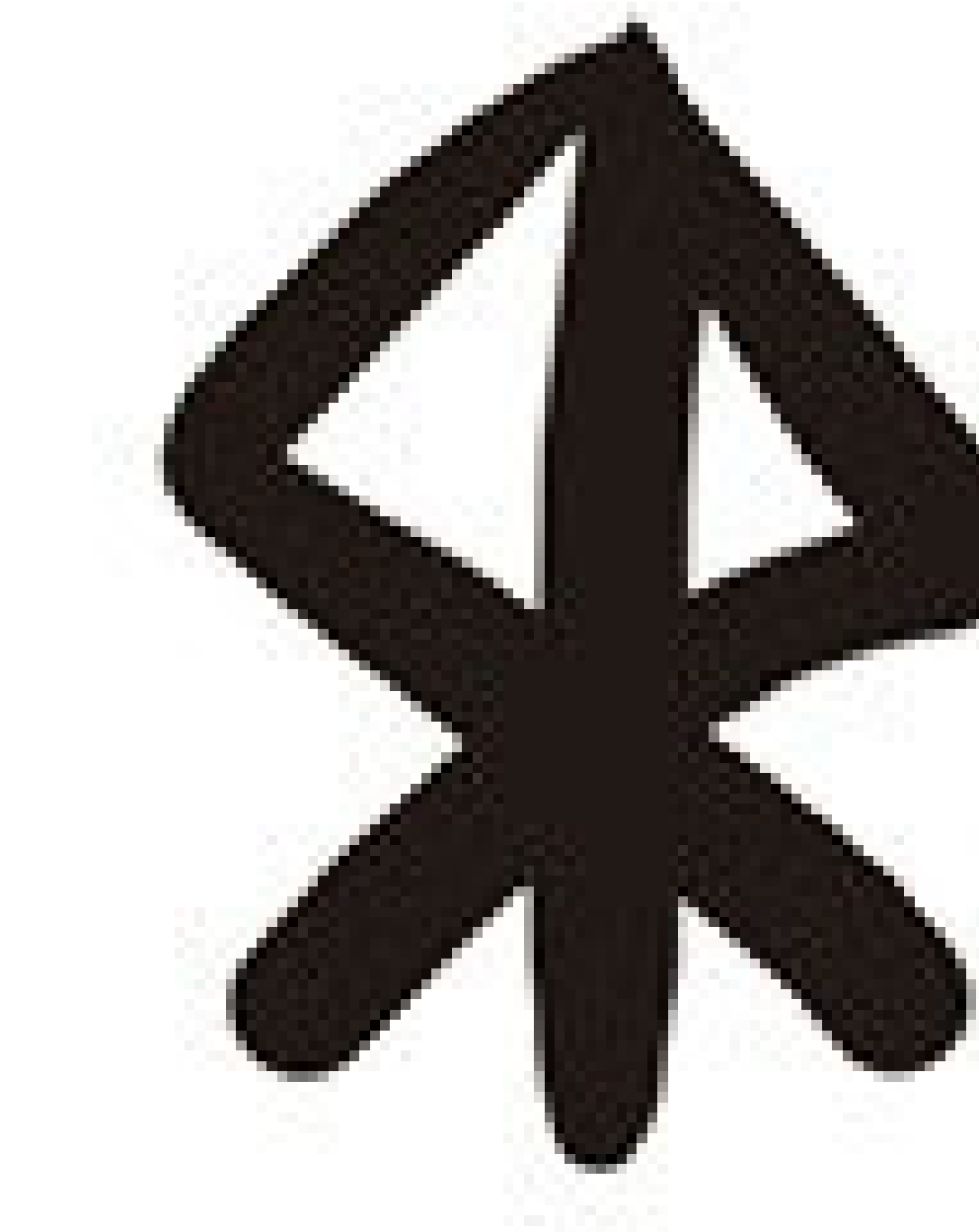
Banfield, aquel lugar de infancia, aparece como un disco rayado con diferentes iteraciones, siempre escabrosamente real, con información nueva que ramifica en eventos que no comprendo del todo si los olvidé o nunca los viví. En esta última oportunidad, sueño con alguien

sentándose en el borde de mi cama y acariciándome por debajo del cobertor intentando no despertarme. Desde tocarme suavemente el pelo, empieza a bajar por mi espalda y siento un millar de arañas salir de debajo de mi almohada en todas direcciones. Me desperté con el corazón latiendo desesperado y con un dolor de cabeza lacerante.

Me vestí y salí hasta la puerta, necesitaba aire. Caminé hasta la esquina apoyando mi mano cada tanto en la pared, con la convicción de que no voy a usar bastón. Cada vez estoy más seguro de qué se tratan esos sueños, pero todavía no me atrevo a ponerlo en palabras.

KÉTCHUP

15 DE NOVIEMBRE DE 2017, DECIMOTERCER DÍA DE REPOSO



ACABO DE DESPERTARME mientras me quedaba dormido.

Tengo palpitaciones. Mientras se me cerraban los ojos leyendo, empecé a tener mezcladas imágenes de un sueño con la trama del libro; y de pronto un ruido aterrador y un fogonazo blanco. Pegué un

salto en la cama y abrí los ojos exageradamente para ver lo que estaba pasando a mi alrededor: nada, absolutamente nada. Todo había sido dentro de mi cabeza. Félix seguía durmiendo junto a mi cama, con lo cual el sonido también había sido creación mía. ¿Una nueva forma de pesadilla?

Cuando salgo de mi oficina, veo que Andreas acaba de volver de comprar la cena. Me pregunta si tengo ganas de que veamos una película juntos en el salón. Le digo que sí, que tengo mucha hambre y que podemos ver alguna de esas películas que tanto le gustan y que casi nunca compartimos.

Por recomendación del médico estoy consumiendo grandes cantidades de pescados azules, que ayudan a reducir la inflamación y son muy buenos para los procesos de reparación del cerebro. Algunos sabores aún son muy fuertes para mí, así que sólo como el pescado con la palta y el arroz remojados en salsa de soja rebajada a la mitad con agua fría. Andreas me mira y me dice que lo bueno de todo esto es que ya no nos peleamos por quién se come todo el wasabi.

Vimos una película de terror, que en general eran imposibles para mí por lo incómodo que me hacían sentir. Todo lo que fuera violencia o sangre, aunque fuera ficción, me ponían en estado de tensión. Fue raro, porque esta vez no hizo otra cosa que causarme gracia. No fueron nervios, sino que toda la trama me parecía ridícula. Además, a los efectos especiales mi mente los veía como eso: cosas que no eran tales. Eso era kétchup, no sangre.

Le pregunto a Andreas qué piensa de lo que está viendo. Desde detrás de un almohadón, mira la película con un ojo abierto y el otro cerrado, y me dice que es una de las que más lo asustó en el último tiempo. Nos miramos. ¿Se habían intercambiado nuestros papeles? Tomo el control remoto y detengo la película. ¿Yo había dejado de reaccionar a las películas de terror o era esta nada más? Probamos con un par que nunca pude terminar sobre una monja asesina y como si estuviera viendo una película «clase B»: nada…, risas.

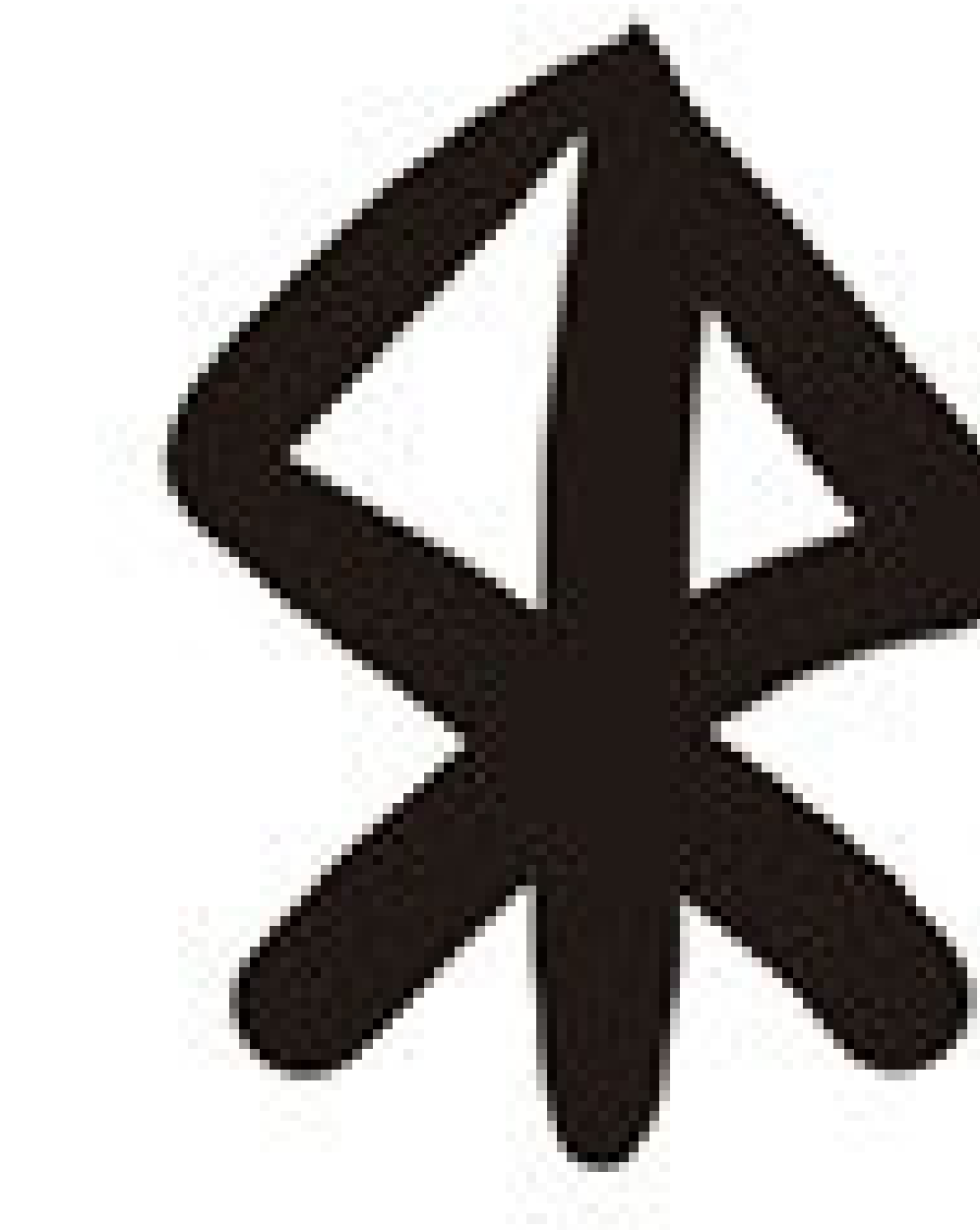
Me pide hacer una prueba y pone un capítulo de la última temporada de My mad fat diary, que la tuvimos que dejar, porque el bullying que sufría la protagonista durante su adolescencia me activaba tanto que llegaba a darme dolor de estómago y transpiraba de verla. Por

supuesto que me dio pena ver a Rae —la protagonista— sufrir con sus amigos y su novio; pero más allá de la empatía normal de ver a alguien pasar algo parecido a lo que has vivido, nada más... el miedo y la sensación de repetición o de peligro se habían ido.

Y nunca más volvieron.

APLÍCATE EL CUENTO

17 DE NOVIEMBRE DE 2017, DECIMOQUINTO DÍA DE REPOSO



VOLVIÓ A SUCEDERME, noche tras noche, al quedarme dormido leyendo o viendo una película en el sofá junto con Andreas y el perro. Cada vez que intenté resistirme abriendo los ojos después de dar un par de cabezadas, pegué un salto que casi termino en pie. No por lo que estaba soñando o por lo que estábamos viendo: otra vez una

explosión sonora e imágenes supercoloridas y luminosas. Con miedo a que fuesen crisis epilépticas, hice una consulta telefónica con el área de neurocirugía de Ullevaal. Leif-Andreas me deriva con un instituto de neuropsicología. Le recuerdo que estoy en reposo casi total por un desgarro en la duramadre luego de la cirugía, pero cuando miro la dirección que acaban de darme es a menos de cien metros de nuestro departamento. Oslo es muy pequeño, realmente mínimo.

Solveig, la profesional que me atiende y a quien conozco de mis clases de yoga, me explica que esto es lo que se llama una alteración del sueño, una parasomnia que se la conoce como el "síndrome de la cabeza explosiva". Aunque en un principio se creía que tenía que ver con la actividad eléctrica del cerebro y se lo encuadraba como una pequeña crisis epiléptica, hoy ya no se cree que esa sea la causa. Los estudios más recientes tienen dos teorías: es algún movimiento repentino en algún elemento en el oído medio, o es el orden en el que las áreas de la mente se apagan al momento de irnos a dormir. Puede ser también una lesión en el lóbulo temporal, pero dice que en mis imágenes nada parece indicar algo semejante. Me explica que pueden ser eventos únicos o recurrentes y que no hay tratamiento conocido para esto.

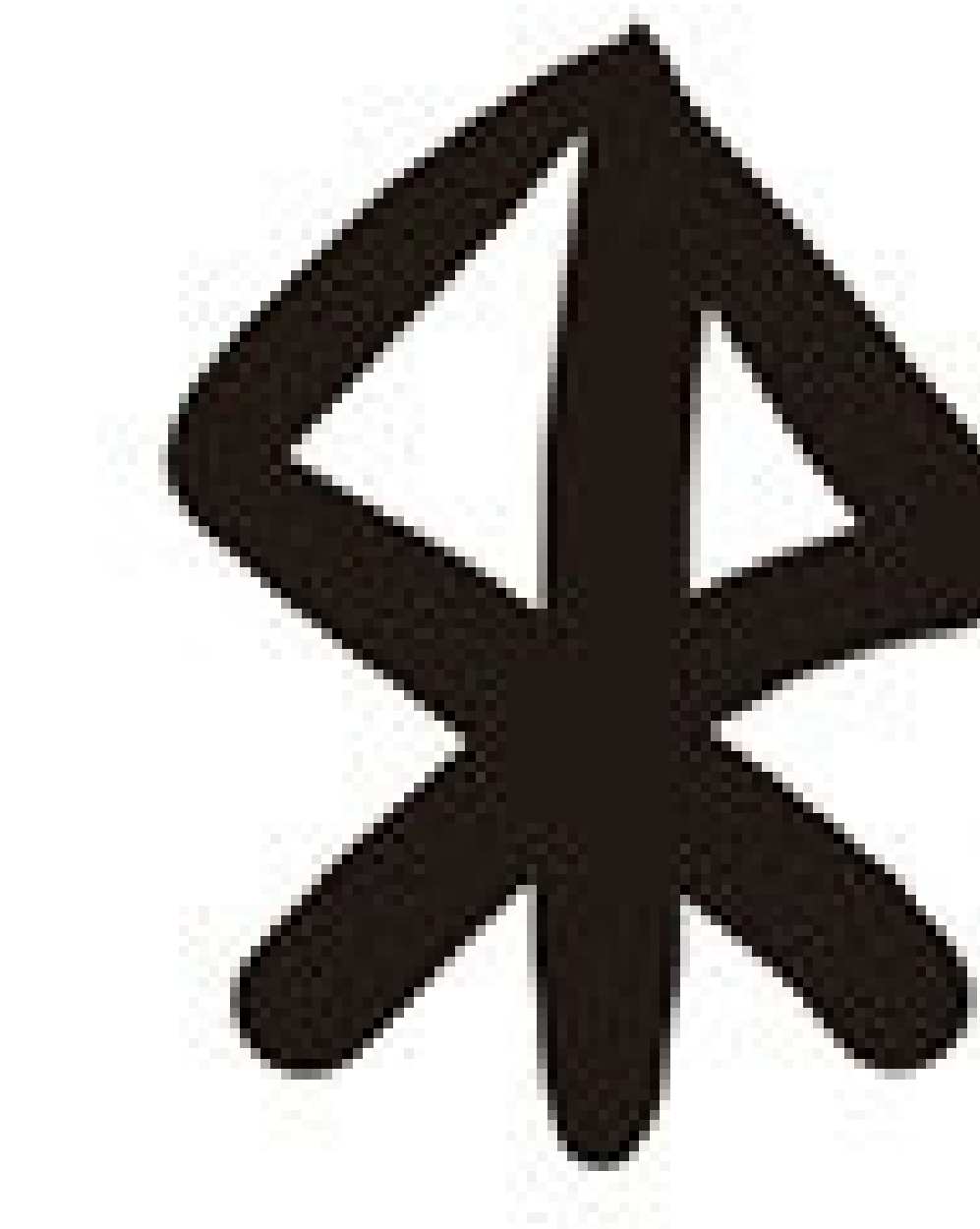
Cuando le pregunto si no hay absolutamente nada que pueda hacerse, me dice que puedo tomar clomipramina, que han visto que tiene efecto preventivo en un estudio con una pequeña cantidad de pacientes. Es un antidepresivo que tiene una lista de diecinueve efectos colaterales, únicamente contando los que son muy frecuentes. Como regla general, siempre mi pregunta es si le daría esta medicación a una mujer embarazada. Si la respuesta es «no», entonces no es algo que yo quiera tomar habitualmente. A esto la neuropsicóloga responde con una carcajada, y a su vez diciendo que no con la cabeza. Descartada entonces.

Solveig dice que cree que puedo probar con otras cosas, pero que desconoce el grado de eficacia. Algunos de sus pacientes dicen que estos síntomas tienen conexión directa con el estrés o la fatiga extrema, aunque no haya demostración científica al respecto, al menos de forma concluyente. En las tomografías, en las que ha podido registrarse la crisis "en vivo", se ven picos elevadísimos de actividad cerebral.

Eso me hace pensar que si una persona con este síndrome no resistiera el sueño y se fuese a dormir de manera ordenada… ¿podría prevenirse al menos una parte de estos episodios? Ella me dice que, por lo que lee en mi historia clínica y lo que sabe sobre lo que hago —tomó clases de yoga nidra conmigo—: “El experto aquí eres tú”.

DESTELLO EN LA OSCURIDAD

20 DE NOVIEMBRE DE 2017, 5.30 A.M.



DESDE MI VISITA A LA NEUROPSICÓLOGA, estuve probando diferentes ejercicios de yoga nidra y de sueño lúcido, y me siento frustrado. No por la falta de resultados, sino por no saber qué hacer con esos episodios.

Con rutinas bastante sencillas conseguí evitar los síntomas del "síndrome de la cabeza explosiva". En general, usando elementos de las cosas básicas de profilaxis del sueño, que tanto he enseñado y que tan poco venía aplicando en este reposo: ir a dormir siempre a la misma hora, hacerlo sin tratar de vencer el deseo de descansar, restringir las luces fuertes o pantallas desde cierta hora, aplicar una rutina de relajación consciente, etcétera. Redacté un protocolo sencillo que compartí con Solveig para ver si sus pacientes podían estar interesados en hacer la prueba. Más allá de darme las gracias, me dijo que eran muy pocas las personas que se animaban a pedir una consulta para hablar sobre este tema, que la mayoría de los casos nunca son atendidos por un profesional, que quizá es mejor que sea yo quien hable de esto… Y hasta aquí, todo muy bien.

El problema apareció cuando, en las últimas tres noches, estuve poniendo en práctica las técnicas que aprendí con una profesional catalana hacía una década, la doctora Consuelo Barea, y me parece que he abierto una puerta que ahora no puedo cerrar, literalmente. Estas técnicas tibetanas y chinas de milenios de antigüedad son protocolos para navegar sueños y atravesarlos conscientemente.

Los últimos tres días soñé con el mismo lugar, un hotel en la ladera de una montaña. El paraje estaba lleno de nieve y yo estaba aislado allí. Cada vez que intentaba salir e ir hacia la ruta principal, la nevada se hacía tan intensa que la senda desaparecía y tenía que volver sobre mis pasos. Anoche, en vez de intentar salir al exterior, decidí subir la escalera del hall principal hacia las habitaciones y me perdí allí. Estaba despierto y dormido a la vez. Cada vez que intentaba despertarme, era un sueño dentro de otro: estaba en mi cama, me levantaba y al salir de mi oficina estaba en el pasillo del hotel.

Descalzo, empecé a caminar por los corredores, y reconocí el patrón en la alfombra. Había visto esa película infinidad de veces. Ese diseño propio de los años sesenta en naranja, marrón y rojo. Una serie de hexágonos concatenados hasta el infinito. Estos pasillos laberínticos son los del Overlook Hotel, de la película El resplandor.

Siempre que llegaba a un nuevo piso, podía escuchar a alguien cerrar puertas o escuchar pasos corriendo en dirección hacia mí, pero no podía ver a nadie al darme vuelta. Tenía la sensación de estar huyendo de algo, como si se me fuera a agotar el tiempo. Me decía a

mí mismo “despiértate Lucas, despiértate”, pero cada vez que lo conseguía estaba aún dentro del sueño.

Para esconderme de esta fuerza extraña que me pisaba los talones, abrí una de las habitaciones y me metí dentro. Por supuesto que apareció la casa de Banfield. Estaba de pie junto a la cama en la que dormía de niño, cuando el suelo se llena de arañas que empiezan a trepárseme por las piernas. Se meten por debajo de la botamanga del pantalón y por dentro de mi suéter. La puerta no se abría, comencé a patearla y a empujarla con el hombro. Mientras tanto una voz gritaba: “¡Quisiste venir hasta aquí, no seas cobarde y quédate! ¿Quieres ver lo que sucedió aquí?, ¡mira!”.

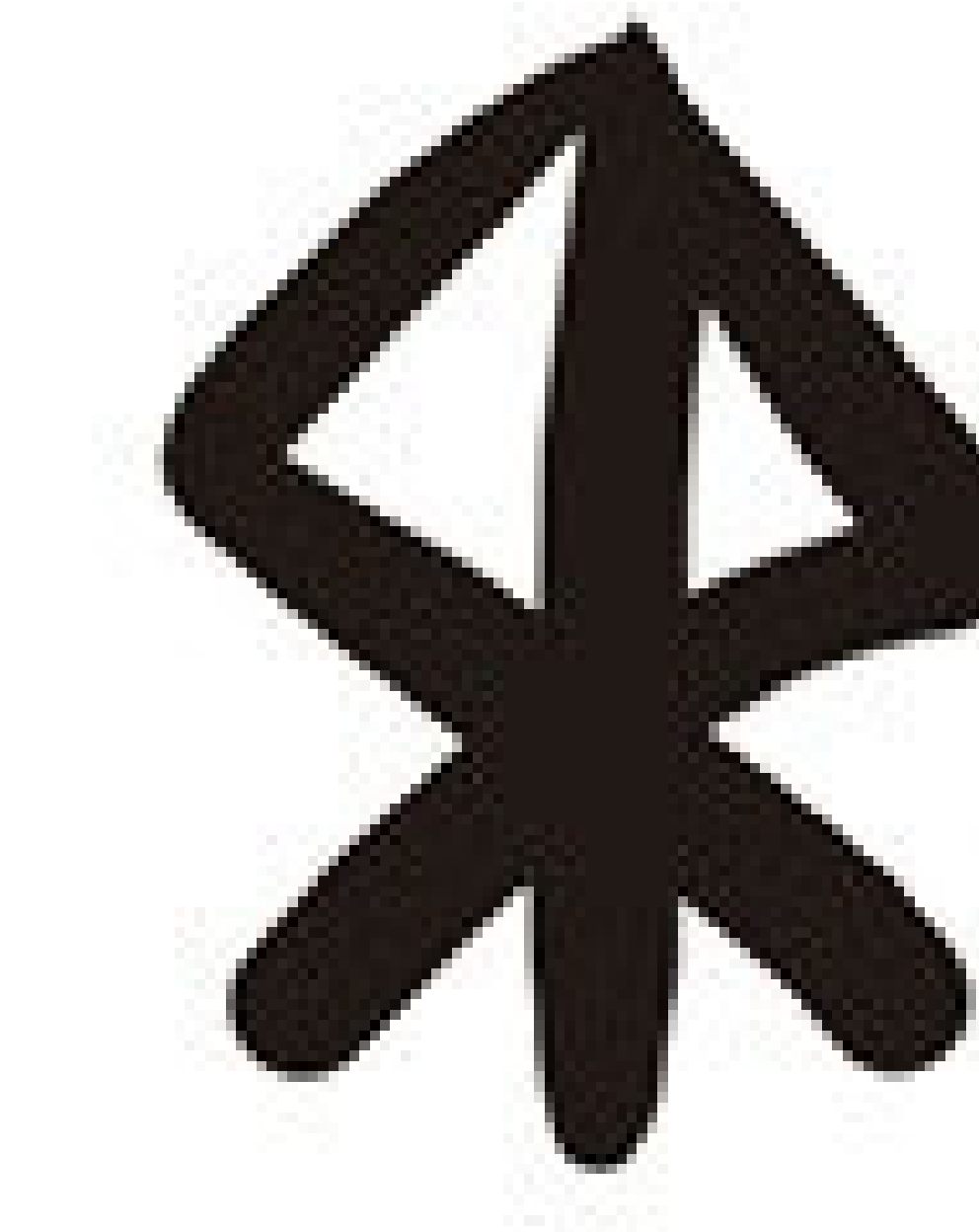
La habitación está casi a oscuras, y al intentar encender la luz, la lámpara incandescente explota, iluminándolo todo en un destello. Entonces me doy cuenta de que hay alguien allí conmigo, escondiéndose en la sombra, con miedo a ser descubierto. Miro hacia la cama, tratando de sacudirme las arañas, que siento que me caminan por debajo de la piel como en los ataques de pánico. Allí estoy yo, de niño, quizá nueve u once años. Mi yo adulto entrando en esa escena antigua. Alguien se le acerca en la sombra y levanta el acolchado con números de colores que lo cubría… un ruido ensordecedor y una sacudida vigorosa me sacan de allí como cuando te rescatan del fondo del mar a punto de ahogarte.

Como mecanismo de emergencia, anoche puse un despertador además del temporizador en el teléfono. Tengo uno antiguo, que había sido de mi abuelo. Es de esos artefactos metálicos que repiquetean como las alarmas de incendios. Me despertó Andreas sacudiéndome del brazo asustado. Trato de explicarle, pero no me salen las palabras, sólo un balbuceo asustado. Supongo que sé lo que ha sucedido en esa habitación, pero temo a que si lo digo en voz alta se convierta en realidad. No creo que vuelva a hacer estos ejercicios en mi vida. Y claramente necesito algo para mis pesadillas.

Mientras intento hacer sentido de lo que acabo de vivir, recuerdo una cita de las lecturas que he estado haciendo de El libro tibetano de los muertos que dice: “Las alucinaciones que puedes experimentar ahora, las visiones e introspecciones te enseñarán mucho sobre ti mismo y el mundo. El velo de la rutinaria percepción será cambiado en tus ojos”.

COURAGE

20 DE NOVIEMBRE DE 2017, DURANTE LA MAÑANA (RECORDANDO EL VERANO DE 2009)



NO PUEDO SEGUIR ASÍ, tendré que tomar una decisión pronto. Siento que estoy desgastando a todo el mundo y que esto no va a ninguna parte.

La gente cree que el coraje es vencer al miedo. Yo siento que es ir a

través de él, ir con el miedo a cuestas. No he sido valiente muchas veces en la vida, cuando la gente habla sobre mi operación me dicen "cómo hiciste para no tener miedo". Yo no puedo hacer otra cosa que sonrojarme, porque considero que fue la suma de mis miedos con mi deseo de sobrevivir lo que me hizo ir a través de esto. Ahora no sé qué hacer con todo lo que me pasa.

Cuando pienso en coraje y en esto de sentirme tironeado, me acuerdo de una tarde en Castellón, durante unas vacaciones cuando vivía en España, caminando por la playa cerca de Valencia. Una niña de dos o tres años estaba sentada en una piscina hinchable que los padres habían colocado en la arena húmeda para no tener que meterla en el mar. Empezó a entretenerse con su balde, sacando el agua que había dentro, hasta que casi no quedó nada. Sus padres estaban jugando a la paleta un poco más arriba en la arena.

Yo caminaba con una toalla sobre los hombros y los pies metidos en la espuma y miraba la escena de cerca mientras paseaba a mi perro Theo, un schnauzer miniatura que odiaba mojarse. La marea empezó a subir y en un momento alcanzó a la pequeña piscina hinchable y al no tener agua en el interior, la empezó a arrastrar hacia dentro. Grité para llamar la atención de sus padres, pero el ruido de las olas rompiendo contra las piedras cercanas se tragaba todo el sonido de mi voz. Un poco de miedo nos activa, el corazón late más rápido, y nuestros sistemas de supervivencia toman el control.

Mientras corría hacia la niña, el perro me seguía tratando de alejarse todo lo posible del mar, clavando sus patas en la arena, empezando a hundirse. El miedo a veces nos come por completo y, si nos descuidamos, puede paralizarnos. Veía terror puro en la cara de mi compañero.

En un momento me encontré estirando el brazo hacia la pequeña pileta plástica que ya se había convertido en bote, mientras con el otro brazo sostenía la correa del perro. Mi mente iba a gran velocidad calculando escenarios y pensando posibilidades.

Theo nunca había aprendido a caminar sin correa, y cada vez que lo soltaba empezaba a correr sin control en cualquier dirección, especialmente en sentido contrario a cualquier cuerpo de agua. No quería soltar la correa, pero tampoco quería dejar ir a la niña que aún

se reía divertida achicando la piscina con su pequeño balde.

El miedo requiere consciencia del peligro inminente, y es una reacción completamente física: se siente en los latidos del corazón, en la visión de túnel, todos los sistemas accesorios del cerebro se apagan y entramos en modo elemental. No podía ni soltar a Theo, ni dejar ir a la niña. Ninguna de esas dos opciones me parecía posible, mi mente iba de un escenario a otro en segundos. El miedo es un buen copiloto, sin embargo, no puede llevar el volante, porque entonces únicamente huiríamos de las decisiones difíciles.

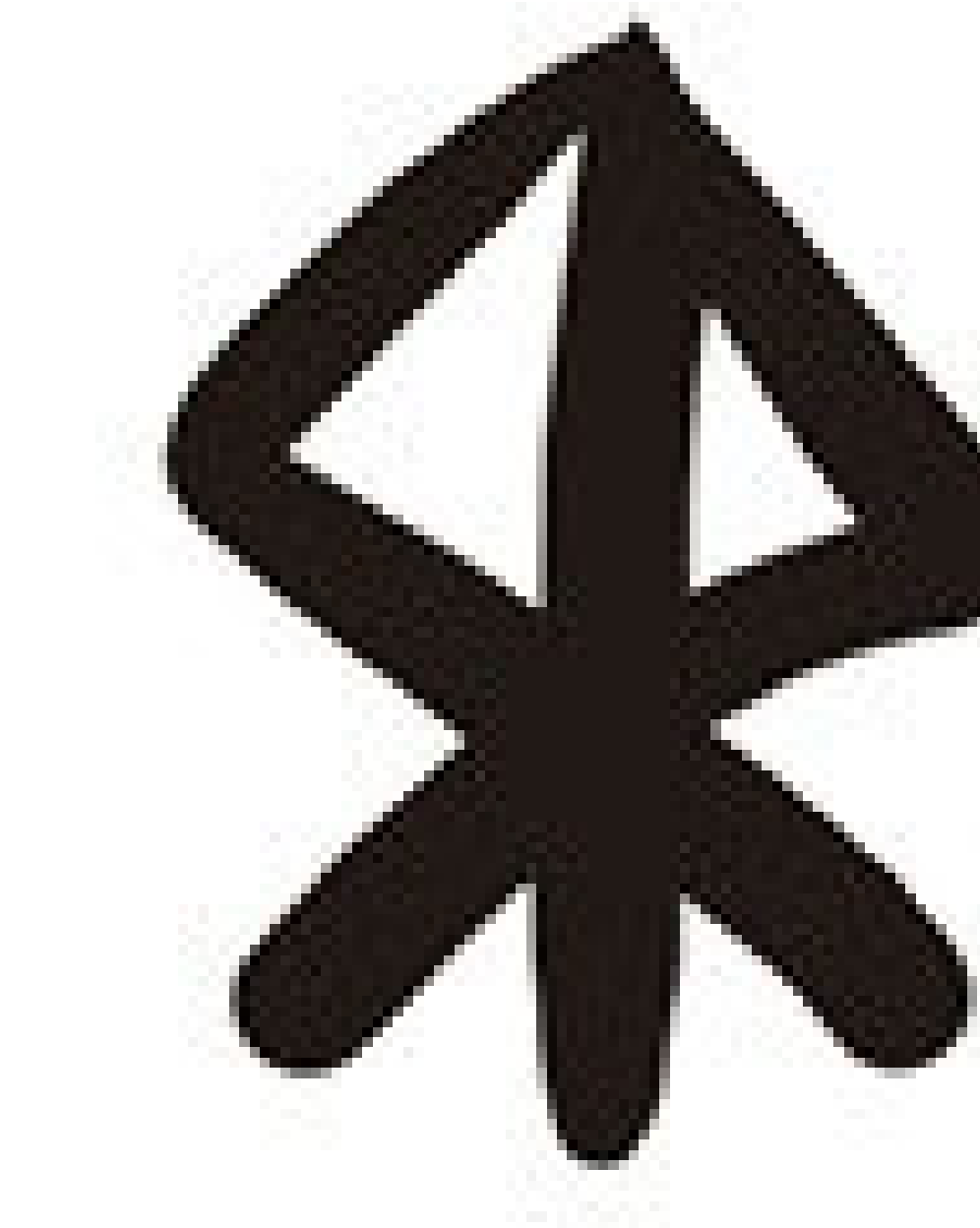
En vez de correr hacia sus padres que seguían metidos en el juego y discutiendo a los gritos, decidí ir detrás de la niña. Tomé la toalla que colgaba sobre mis hombros, pegué un tirón de la correa trayendo al perro hacia mí lo más rápido que pude. Alcé a Theo tomándolo de su arnés mientras lo envolvía en la toalla que llevaba al hombro. Dicen que coraje viene del francés courage que significa “con el corazón por delante”, y quizá sea porque en ese momento, la cabeza ya no piensa con claridad.

Metí los dos pies en el agua y empecé a correr mar adentro. La niña se había dado cuenta de que se metía cada vez más hacia lo profundo y la piscina empezaba a balancearse amenazando con darse vuelta. El perro aterrado empezaba a arañarme las costillas. Mi corazón iba mucho más rápido que mi cuerpo, que se frenaba por el mar mientras caminaba todo lo rápido que podía, con el agua ya llegándome a la cintura. Theo temblaba y aullaba en mi oído mientras yo trataba de calmarlo.

Coraje es moverse hacia delante con la incertidumbre de desconocer el resultado o lo que pueda llegar a pasar después.

SOS

21 DE NOVIEMBRE DE 2017 (RECORDANDO EL VERANO DE 2009)



LA NIÑA ESTIRÓ su bracito en mi dirección y el viento sacudió la piscina dándola vuelta por completo. Ella desapareció en el agua, cabeza primero. Llegué a tomarla de un pie y luego encontrar su mano y tirar hacia arriba. Tenía el agua hasta el pecho. La tomé como pude entre mis brazos y el perro se me escapó de dentro de la toalla y saltó

al agua. No pude hacer más fuerza por retenerlo. Al girar en redondo para empezar a salir, la niña empezó a gritarme en un oído y a agarrarme tan fuerte del cuello que me empezaba a faltar el aire, sentía mi cara enrojecerse: me iba a ahogar haciendo pie. Cuando me di cuenta, Theo estaba nadando a cuatro patas y tirando de su correa en dirección a la playa. La toalla desapareció y la piscina seguía alejándose mar adentro.

La siguiente ola se retiró y pude sentir mis pies más fuertes sobre el suelo y al perro tirando en dirección correcta, con algún sentido de orientación sobre cómo se movía la marea, aunque fuera la primera vez que nadaba. Intenté de a poco calmar a la niña mientras la alejaba todo lo que podía de mi cuerpo para poder respirar, empujándola con el brazo derecho. Decidí seguir la dirección en la que iba Theo, y cuando levanté la vista los padres de la niña ya estaban metidos hasta la cintura en el agua gritando su nombre: Alba. Cuando llegamos a la arena seca, todo mi costado izquierdo estaba rayado y ardido como si me hubiera picado una medusa del tamaño de un perro mediano, y los padres de Alba se la llevaban en brazos sin mirar atrás.

El padre tomó las paletas y la canasta con la que habían llegado a pasar el día junto al mar y quedó la pelota anaranjada allí donde habían estado jugando. Mirando hacia el mar, la piscina parecía perderse más allá de la segunda rompiente. Cuando volví a mirar hacia donde estaban los padres con la niña, ya se habían ido.

Me senté en la arena con los ojos rojos, un poco por el agua de mar y otro poco por las ganas de llorar. Sentía una mezcla de alivio con frustración. Theo estaba completamente cubierto de arena y no dejaba de temblar. De pronto sentí una toalla tibia y seca sobre mis hombros y al mirar hacia atrás vi a una señora mayor que me dijo en valenciano: “Estàs bé? aquests cabrons no saben el que és el coratge”. Yo le respondí que tampoco lo sabía. Me miró riéndose y me dijo: “Lo sentí en tus ojos, cuando tiraste de la correa, corazón disparado, todo corazón. Eso sí, un poco parco para pedir ayuda”.

Lo que aprendí esa tarde en la playa fue que a veces uno hace las cosas lo mejor que puede, más por sentir que hace lo correcto que por la recompensa. Aprendí también que el coraje es un deseo más fuerte que el miedo, que es un león que se traga a un cocodrilo: una guerra de predadores.

Yo estoy acostumbrado a arreglarme solo. En la cabeza de mucha gente, yo debería tener todas las herramientas, debería poder sin nadie más. Ese complejo de Superman, donde lo sé todo, donde lo puedo todo… ya no sabría cómo hacer esto. Hace falta coraje para ser vulnerable, para darme cuenta de hasta dónde puedo llegar y hasta dónde no. ¡Hace falta tanto coraje para pedir ayuda!

En este caso, sentía que no podía tirar más de la correa, que no podía llegar a hacer todo lo que se esperaba que tuviese que hacer y mantener mi autosuficiencia intacta. Esto es mucho más complejo que la hazaña de Castellón.

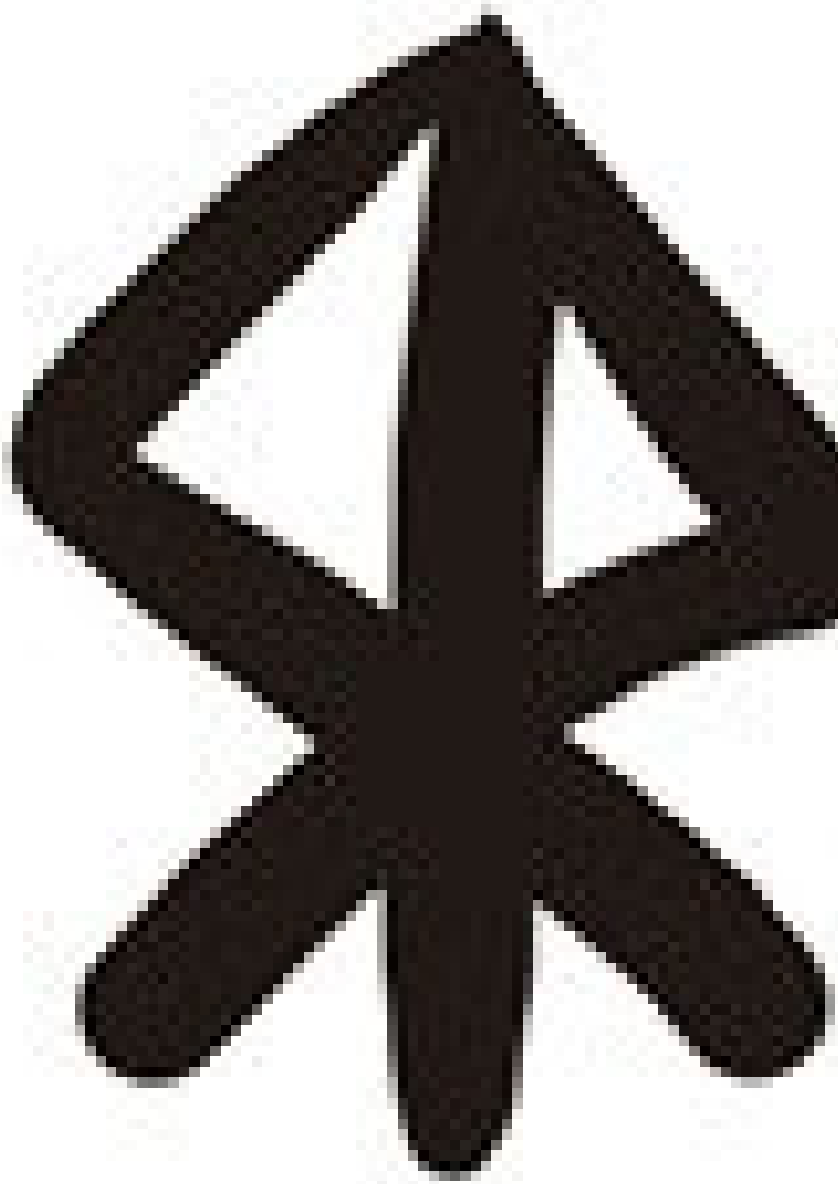
Extrañamente, mientras una parte de mí se siente desilusionada conmigo mismo, por no poder salir adelante con las herramientas que pregono, otra siente enorme alivio de saber que no tengo por qué enfrentar esto sin ayuda, este cabrón sí sabe lo que es el coraje. Vivimos en un mundo donde pedir auxilio se ve como un gesto de debilidad. Especialmente si eres un psicoterapeuta especializado en trauma. La ironía aquí es aún mayor de lo que jamás hubiera imaginado.

El camino del medio, esto de avanzar en la vida sin caer en los extremos, es un ejercicio que requiere atención plena y el corazón por delante; requiere coraje, y también quitarse la venda de los ojos y contemplar todo como es.

En el vegvísir, la cuarta aguja muestra que el héroe únicamente puede salir victorioso y volver a ser fiel a sí mismo si mira las cosas a través de la lente de sus principios y convicciones. Yo sé lo que tengo que hacer aquí, y me toca recorrer el camino que he trazado para tantos otros.

Basta de tirar en todas direcciones y creerme que tengo que poder hacerlo sin nadie, mentalmente suelto la correa e inmediatamente me siento más ligero. Me levanto de mi escritorio y camino hasta el salón. Andreas está sentado delante de su computadora editando unas piezas de diseño gráfico para unos amigos, me acerco hasta la mesada de la cocina y le digo: “Necesito ayuda, me parece que tengo que hacer una consulta con un psiquiatra”.

TU PUNTO DE QUIEBRE



CUANDO LLEGUE EL MOMENTO CLAVE, te vas a sentir tironeado en diferentes direcciones. Es parte del proceso en el que tu identidad, eso que crees que eres, se pone a prueba. Vas a sentir que te rompes en pedazos, que tienes que tomar decisiones y que lo que hacías hasta ese momento ahora no te sirve.

Todo el camino que hiciste fue para llegar hasta aquí, al punto en el que el caos empieza a consumirte. Algo se desorganiza tanto que ya no te deja avanzar, y estoy seguro de que vas a pensar que es lo peor que podía pasarte. Aquí estoy yo sonriéndote y dándote la mano.

Disolvernos, rompernos, es parte del proceso de abrirnos, como las nueces, como cuando quieres quitar una perla de dentro de una ostra. Es parte de lo que nos da sentido, porque estoy seguro de que vas a usar este momento para transformarte.

Es cierto que la cantidad de heridas que uno adquiere en estas etapas es dolorosamente grande, y que estamos a la vez haciendo el duelo por todo aquello que suponíamos seguro y estable. Te cuento un secreto: venías caminando hacia aquí hacía mucho tiempo. Lo que pasa es que ahora lo adviertes: cambiaste tanto que te estás dando cuenta. La gran parte de nuestros cambios suceden guiados por algo dentro de nosotros, y van paso sobre paso.

Aquí no quiero ponerme místico, no dejé de ser budista, me refiero a que primero eres mucho más que esa voz en tu cabeza que te dice quién y cómo eres. Ella es un porcentaje muy pequeño de tu mente-cerebro. Al resto se lo denomina "inconsciente", pero hasta ahora la ciencia no encontró un área del cerebro que se llame así, sino que solo uno de cada diez pensamientos pasa por tu consciencia. Eres al menos diez veces más que esa vocecita.

La que está en crisis es esa parte, tienes recursos impensados, ideas muy locas de qué hacer con esto que te está pasando, y cuando esa vocecita está desbordada y falla, cuando está tironeada en todas direcciones y se quiebra, cuando sobreviene el caos, empieza la sanación: para moverte necesitas integrar algo que estaba en la sombra, y lo usas para salir hacia delante.

Es doloroso juntar todo, porque al principio parece que nada tiene relación entre sí, y que moverte hacia lo que crees que es correcto te mete más en lo profundo, en lugar de sacarte de ahí. Muchas veces el camino es a través

de lo más incómodo. George Addair decía que "todo lo que deseas, está del otro lado del miedo". El coraje, tu corazón por delante, es la herramienta clave. Deja que el caos te destruya, aquí empieza la verdadera sanación.

AVANZAR EN ZIGZAG

EL FINAL DEL BARDO

22 DE NOVIEMBRE DE 2017, ÚLTIMO DÍA DE REPOSO

HOY TENGO CITA en Ullevaal para que me den el alta de mi "internación domiciliaria". No conozco al neurólogo que me atiende, pero da muestras de haber leído en detalle mi historial médico. Me revisa, me palpa los ganglios de debajo de la mandíbula y la nuca. Nada fuera de lo esperable. Es claro que los ganglios siguen desinflamándose desde la cirugía, especialmente los de la zona occipital, que al tocarlos parecen ya pequeñas lentejas. Me hace una nueva orden para que retome fisioterapia y, ahora sí, me hagan masajes de movilización de los tejidos de la cicatriz para que pueda recuperar por completo el movimiento del cuello. De momento, cuando intento llevar el mentón al pecho, toso como si me estuviera atragantando, y eso es de lo acortados que están todos los tejidos de mi nuca. La cicatriz está perfecta, seca, ya tiene el color pálido de la piel madura. No tiene gran cantidad de queloides, es decir que no se ha engrosado y será bastante plana. Ahora la parte de atrás de mi cabeza se curva hacia dentro, dando a mi cabeza una forma ligeramente alienígena.

Le pregunto si no es necesario hacerme una nueva resonancia magnética o tomografía para ver si realmente la duramadre ha cicatrizado por completo. Me responde que ve en el calendario que falta menos de dos meses para mi control de los noventa días y que no tengo síntomas que indiquen que necesite más imágenes. Agrega que no es una cuestión de costos —aquí la sanidad es gratuita para el paciente, y el Estado paga por todo, por supuesto— sino que es una cantidad innecesaria de radiación. No había pensado en ello, pero me tranquiliza que los médicos de este país sí lo hagan.

Revisamos los síntomas menores que han quedado, y me sugiere que arme un equipo alrededor de mí si los siento como inhabilitantes, que hay muchas posibilidades y que la seguridad social quiere asegurarse de que yo pueda volver a trabajar al cien por ciento de mis capacidades. Me dice que además de la neuropsicóloga que consulté recientemente, puedo pedir consulta con un otoneurólogo por mis síntomas auditivos, un optometrista por la ligera desviación de mi ojo izquierdo, además de la fisioterapia. Todo esto lo tendré que concretar con Milan, mi médico de cabecera. Le digo que quiero comenzar de a poco, que me desbordaría iniciar ahora tantos tratamientos médicos de forma regular a mi edad; que hay cierta parte de mí que siente que

yo debería ser una persona saludable.

Se sonríe y termina diciendo que, si me siento en condiciones de hacerlo, ya puedo trabajar la cantidad de horas que sienta adecuadas. Cuando me da la orden para el fisioterapeuta, veo la fecha y me doy cuenta de que el 21 de noviembre se cumplieron los cuarenta y nueve días desde mi operación. Este es el tiempo que para los tibetanos dura el paso entre la muerte y el renacimiento. La lectura de El libro tibetano de los muertos, durante estos días de tránsito, ha sido reveladora y necesaria: contándome cómo la apariencia que tuve se desvanecerá, cómo mis memorias serán borradas para que pueda enfrentar la siguiente encarnación; y de qué manera se amplía la percepción y te vuelves capaz de ver casi de forma clarividente aquello que estaba oculto sobre ti mismo. Nada dice este fabuloso libro sobre qué hacer con esto.

Todavía mirando la orden, suspiro y le pregunto si puede darme una orden también para consultar a un psiquiatra especializado en trauma. Me dice que no tengo que contarle por qué, pero que ayudaría mucho que le diese alguna pista al respecto. Me pregunta si considero que estoy en peligro y si hay algo más que deba hacer de manera urgente. A partir de allí, la conversación se vuelve más humana. Por primera vez digo en voz alta que, como consecuencia de la cirugía, y supongo que por la medicación que recibí en el postoperatorio, he tenido una serie de cambios en el funcionamiento de mi mente que no llego a comprender. También le digo que lo que más me asusta es una serie de recuerdos nuevos y confusos sobre mi adolescencia que están repletos de violencia. Y que todo esto vuelve a través de pesadillas, que durante los últimos días empecé a considerar como flashbacks.

Sin preguntarme nada más, hace un par de llamadas y al terminar me dice que va a darme algo para mitigar las pesadillas, pero que quizá tenga que esperar hasta consultar a algún profesional en Vinderen, el hospital psiquiátrico de Oslo. Tratando de esconder mi rostro entre mis manos, empiezo a llorar, pero no es vergüenza o pena, sino completo alivio.

PÉNDULO

28 DE NOVIEMBRE DE 2017

TENGO DÍAS MEJORES QUE OTROS. Algunos me siento como si tuviese la mitad de los años que tengo ahora, como cuando recorría China en tren y caminaba diez o doce horas al día. Me siento mejor, más capaz de hacer cosas y en foco, indestructible.

Otros días los dolores de cabeza me obligan a tener que descansar, los mareos a comer menos. Y me pierdo dentro de mí. Mi mente empieza a divagar y me dice que mi salud es frágil, que puedo volver a enfermar seriamente en cualquier momento y que no seré capaz de sostenerme con vida, que lo próximo me matará. Cuando eso sucede, recuerdo lo que me decía mi maestro de tantra en Rishikesh: "medita y domestica a tu elefante". Entonces recito unos versos de La cigarra de María Elena Walsh y vuelvo a la respiración, que uso como ancla para volver a mi eje. Todo se mueve como un péndulo.

Con la medicación que estoy tomando, las pesadillas se volvieron sueños ridículos. Los espacios que visito no cambiaron, pero extrañamente se volvieron como esas películas que a Andreas le encantan sobre los misterios paranormales y las casas poseídas por espíritus demoníacos. En vez de querer huir de ellas horrorizado, me dan curiosidad y quiero meterme en todas las puertas y enfrentar a todos los personajes que encuentro a mi paso. Muchas de ellas aportan muy poco, volviéndose incoherentes en cuestión de segundos. No he vuelto a intentar los ejercicios de sueño lúcido que aprendí con la doctora Barea en España, no me atrevería a tanto.

Claro que hay una parte de mí a la que le gustaría que todo fuera distinto, aunque no alimento esos pensamientos. Los observo y les agradezco por querer traerme a la estabilidad que tanto extrañan, pero sin este caos no habría aprendido tanto sobre mí.

A TRAVÉS DEL ESPEJO, Y LO QUE LUCAS ENCONTRÓ ALLÍ

30 DE NOVIEMBRE DE 2017

ACABO DE VOLVER de dar mi primera clase de yoga después de dos meses, y todavía estoy intentando comprender qué sucedió. Armé mi mat frente al espejo,(22) preparé un par de tacos para sostener mi cabeza y asegurarme de que cuando fuera hacia el suelo lo hiciese bien, sin riesgos, sin tener náuseas o nistagmo. Puse una lista de reproducción de música que uso para mis clases de “Yin Yoga”, con ritmos calmos, que me ayuda a saber cuánto tiempo pasa sin tener que mirar el reloj.

Recibí a mis alumnos, que hacía tanto tiempo que no veía, charlamos amablemente y nos pusimos al día bebiendo un té de jengibre con limón. Y cuando todos fueron a sus lugares para empezar la clase y se acostaron para la relajación, me vi de cuerpo entero en el espejo por primera vez desde la cirugía.

La sensación era como si hubiese creído reconocer a alguien en la calle y al acercarme a saludarlo me diese cuenta de que me confundí de persona. Observo mi cara y mi cuerpo y no termino de comprenderlos como propios. Mientras tanto, sigo guiando los movimientos de precalentamiento a la vez que hago pequeños movimientos con mis brazos y los sigo en el reflejo. Ya me había pasado cepillándome los dientes un par de veces, pero nunca me había visto de cuerpo entero.

Todo el costado izquierdo de mi cuerpo me resulta confuso. Cuando enseño en este estudio, lo hago mirando hacia el espejo y veo a mis alumnos también en el reflejo. Sé que soy yo, pero me resultan más familiares las imágenes del resto que la mía propia.

Lo más extraño sucedió cuando me puse en cuatro patas para empezar a movilizar la columna y comparaba las sensaciones entre lo que veía delante de mí y lo que sentía en mi propia piel: veía mis dos manos, en la misma línea y altura en el suelo, pero la izquierda se sentía como si estuviera apoyada encima de algo más elevado. Instintivamente, me balanceé para no caerme, desconfiando de lo que veía en el espejo y me caí en redondo de lado.

Les pedí a los alumnos que siguieran arqueando su espalda hacia arriba y hacia abajo mientras yo trataba de entender qué demonios

estaba experimentando.

Abrí la palma de la mano izquierda todo lo que pude, expandiendo la fuerza hacia mis dedos, y sentí una especie de espasmo eléctrico subir desde el suelo hasta mi mandíbula. De pronto mi brazo tenía algo más de fuerza, pero aunque quería moverlo desde el suelo, si lo hacía mirando al espejo, no se activaba. Fijé la vista en mi mano y se despegó del suelo como por arte de magia.

Seguí inhalando profundo, repitiéndole a los alumnos cómo construir la siguiente postura, y permanecer en ella, guiándoles la respiración. Casi en un ejercicio de disociación donde las palabras que salían de mi boca trataban de no reflejar la enorme confusión que mi cuerpo sentía al moverme en el espacio, y en vez de mirarme en el espejo, procuré mirarme a mí mismo. Al terminar la secuencia, cuando vuelven hacia el suelo y se acuestan en savasana con ojos cerrados, también yo cierro los ojos y siento como si la habitación girase alrededor de mí. El nistagmo se hace insoportable y creo que voy a vomitar. Me pongo posición fetal entretanto les voy pidiendo que tensen y relajen diferentes partes de su cuerpo, mientras yo hago lo mismo, como en el protocolo que le pasé a Solveig para sus pacientes. Mi cuerpo se calma y se reconecta con el espacio. Al abrir los ojos evito mirar hacia el espejo por miedo de que vuelva a tragarme.

Me siento para hacer el cierre de la clase y me doy cuenta de que la música se había acabado hacía rato. Cuando miro el reloj veo que la clase duró treinta minutos más de lo que estaba estipulado en el cronograma; por suerte la mía es la última del día. Trato de disimular mi sorpresa fingiendo una tos inexistente y bebiendo un poco de agua. Le pedí disculpas a los alumnos por haber robado tanto de su tiempo, aquí en Noruega no es un crimen penado por la ley, pero estoy seguro de que a más de uno le gustaría que así lo fuese.

Despedí a los alumnos a la salida, y además de darme la bienvenida, Leonor, una española que vive desde hace años en Oslo, me expresa lo que siente: “Ha sido una de las mejores clases que has dado en mucho tiempo, bienvenido de vuelta”, y me abraza. Yo miro hacia el espejo desde la puerta del salón, solo de reojo.

22. En Oslo, hay muchos centros de yoga que tienen salas calefaccionadas y con humidificador. Por el clima, en esta ciudad es muy popular lo que se conoce como Hot yoga, con una temperatura de 42 grados centígrados y ochenta por ciento de humedad. En India, o inclusive en Argentina, lo llamaríamos simplemente “yoga”. Para este estilo de práctica, es muy común tener grandes espejos de punta a punta del salón —como en un estudio de danza— para que los alumnos puedan verificar su alineamiento, ya que es un estilo que está muy enfocado en la postura física.

¿DÓNDE ESTÁ LA PERSONA DE LA QUE ME ENAMORÉ?

1 DE DICIEMBRE DE 2017

DISCUTIMOS otra vez con Andreas por nimiedades. Todo me enoja y cuando me entristezco es un abismo profundo, sin escalas. No sé cómo salir de él.

Surgen de mi boca cosas que no siento, y digo cosas con rencor y amargura. Veo que se está cansando, que yo lo estoy agotando. Este proceso se extendió demasiado, sufrimos mucho los dos, y ya no sabemos cómo comunicarnos.

Hoy transformé un evento sencillo, sobre quién reciclaba las latas, en un drama de proporciones griegas. Es como si una parte de mí necesitara mantener el control sobre las cosas para sentirme seguro. Tener razón o control está sobrevalorado, es completamente inútil, especialmente si para eso tienes que pasar por encima del otro.

Tratando de regular mis emociones, voy desde la falta total de reacción a una sensibilidad desconcertante. Todo me ofende. Me frustra que él no pueda seguir mis pensamientos, que no consiga entenderme con solo mirarme como lo hacía siempre. A mí también me pasa lo mismo y me asusta. ¿Es posible que me haya transformado tanto en este breve tiempo?

En medio de la discusión, Andreas fue hasta la cocina a terminar de lavar los platos mientras murmuraba casi para adentro: “¿Dónde está la persona de la que me enamoré?”. Yo estaba detrás de él, a punto de ponerle una mano sobre el hombro para pedirle disculpas, pero me congelé en el gesto y di dos pasos para atrás.

Yo tampoco sé dónde está, no sé si todavía existe. La persona más importante para mí en este mundo ya no me reconoce, mi mejor amigo, mi compañero. Yo tampoco me reconozco.

HUYENDO DE LA DEPRESIÓN

2 DE DICIEMBRE DE 2017, AL MEDIODÍA

ME SORPRENDIÓ, no fui capaz de darme cuenta. Estaba distraído, mirando a la ansiedad, observando los flashbacks que me atacaban en los momentos menos esperados… Y no la vi, no la quise ver. En mi vida siempre empujé hacia delante, y como no soy de los que no quieren salir de la cama, siempre dije que la depresión nunca había tocado a mi puerta.

Esto no es de ahora, durante años me dediqué a huir de cada una de mis experiencias incómodas, dolores, y emociones difíciles a través de cualquier cosa. Traté de adormecer a la depresión con viajes, drogas o alcohol durante mi adolescencia, y luego a través del sexo y el trabajo. Usé la adrenalina de los riesgos como un remedio para esta sensación de falta de vida. Ahora lo veo claro. La compulsión y la necesidad de control eran parte de "todas las barreras dentro de ti que has construido", tomando la frase de Rumi que me hizo despertar durante uno de mis viajes a India. Hui de todo, corriendo hacia adelante, inclusive muchas veces a través de la meditación, encerrándome en ese espacio en mi mente, donde quería ver todo perfecto, claro, y en silencio.

Cuando ya no pude escaparme más, atravesando el bardo luego de la cirugía, tuve que enfrentarme con mi sombra. En ese "retiro forzado" ya no había opción: éramos solo ella y yo. Estoy asistiendo ahora a ese duelo detenido que nunca pude hacer, enfrentándome a aquello que estuvo guardado dentro de mí, hasta que el tumor me abrió la mente en dos como se abre una nuez madura.

Mi padre decía que "alcanza una gota de sangre para manchar toda una habitación", y siento que yo no soy nada más que mi depresión, no puedo quitar la vista de esa gota.

La tenía dentro, tiñendo cada uno de los rincones más recónditos de mi mente. Tengo la sensación de que mi vida no tiene sentido, que esto es algo de lo que no voy a poder salir jamás, que esto será permanente: no hay cirugía que pueda sacarme esto de la cabeza.

No le pude poner palabra; fue Andreas quien se dio cuenta, y empezó a decirle a mis amigos que yo estaba deprimido. Mi enojo fue atroz, porque lo último que quería en mi vida era parecerme a mi madre,

que sobrevivió a experiencias que jamás debería haber tenido una niña de nueve años. Y como yo, nunca se lo pudo contar a nadie. ¿Cómo lo supe entonces?

Hay cosas que no es necesario que sean nombradas para poder verlas. De todos modos, en septiembre de 2016, cuando fui a darle a mis padres la invitación a nuestra boda, tuvimos una conversación muy difícil, que fue ni más ni menos que una reedición ampliada de todas las que tuvimos a lo largo de mi vida. Mi madre abrió una botella de vino, y yo creo que no solamente acepté una copa, sino que bebí probablemente la botella entera. Decidí que no iba a levantarme e irme, pero tampoco iba a atravesar esta charla sobrio. A la segunda botella de sauvignon blanc, toda mi oscuridad, sumada a mi entrenamiento como terapeuta especializado en trauma y abuso, soltó una arriesgada conclusión sobre su pasado. Mi padre reaccionó inmediatamente poniéndose de pie y ordenándome que cambiase de tema. Por supuesto que no me callé, se lo dije como si lo supiera "desde siempre" —y en algún nivel quizá así era— y mi madre no podía aceptar que simplemente lo hubiese adivinado. Nos lo había ocultado durante toda nuestra vida. Cuando me fui de su departamento, llovía a mares, pero lo más intenso fue la tormenta de pequeños clics dentro de mi cabeza, exactamente como ahora.

Es irremediable no querer parecerse a nuestros padres y ser a su vez un calco de ellos. Como ella, usé la ansiedad y la depresión para sacudirme de ese congelamiento, para esquivar esa herida purulenta que parece no cerrarse nunca. En este compás entre tiempos desde mi diagnóstico, el caos se comió todas mis estrategias y hoy ya no me quedan formas de decir, ni mintiendo, que estoy bien.

Desde que dejé Ullevaal no paro de hacer, o de intentar hacer cosas: empezar a escribir, grabar notas de voz, tratar de producir contenido para las redes sociales, volver a hacer yoga. Todo y a la misma vez. Esto lo aprendí en mi casa, viendo a mi madre trabajar en lo que amaba. Fue una de las primeras mujeres en convertirse en gerentes de sistemas en Argentina. Volvía a casa siempre tarde, para meterse en la cama y salir de ella para ir a la oficina nuevamente. A nadie se le habría ocurrido en los años setenta decir que una persona que trabaja doce horas por día está deprimida, ¿verdad? Se pasaba muchos fines de semana en cama, con migrañas interminables, en las que mis hermanos y yo caminábamos de puntas de pie por la casa para no

hacer ruido.

Mi padre siempre la cuidó todo lo que pudo; en cada gesto puede verse la devoción que tiene por ella. Cuando su salud no le permitía atendernos durante los fines de semana, él nos cocinaba, nos subía al coche y nos llevaba a algún parque. Siempre volvíamos con flores, chocolates y cigarrillos para ella. Cuando pienso en esto, no puedo entender de dónde proviene el enojo que siempre tuve con mi padre. Inclusive cuando él estuvo enfermo, siempre se las ingenió para estar disponible para los demás.

Recuerdo la última vez que hablamos por teléfono, antes de la cirugía, y al día de hoy no sé por qué reaccioné así, ni la razón detrás del nudo que siento en el estómago cuando lo menciono.

Mientras me preparo algo para comer, me doy cuenta de que no recuerdo la última vez que me di una ducha… y que estoy negociando mentalmente si voy a cepillarme los dientes o no cuando termine. Pongo las dos manos sobre la mesada de la cocina en gesto de hastío e incredulidad.

Después de “fallar” en sostener mi salud y de tener que pasar por una cirugía que podría haberme hecho quedar como un resto humano, ¿tengo que enfrentar la depresión? Apagué las hornallas y puse la sartén debajo del chorro de agua fría. Necesito aire. Fui a ponerme un abrigo y me marché.

EL NIÑO IRACUNDO

2 DE DICIEMBRE DE 2017, 4.30 P.M.

CAMINÉ SIN RUMBO DURANTE HORAS. Cuando entro en casa, Andreas me mira entre perplejo y confundido porque dejé la canilla abierta y la puerta sin llave: estaba seguro de que algo me había pasado. Hacía cuatro horas me había ido de allí.

Me desespera no reconocerme en cosas como esta. Vivo tan perdido en mi mente que no soy capaz de hacer algo tan simple como lo haría cualquier persona. ¿Estaré perdiendo la cabeza? Andreas trata de tranquilizarme y me dice que esto es parte del proceso en el que estoy, y que yo sabía que iba a ser difícil. Al escucharlo me doy cuenta de que estoy perdiendo la compasión conmigo mismo de nuevo. Sin darme cuenta, empiezo a levantar la voz, pero mi enojo no es con él sino conmigo mismo. Andreas no entiende mi reacción y empezamos a incomunicarnos de nuevo. Empiezo a agitarme y no quiero discutir por esto, así que me pongo una bufanda, salgo otra vez a la calle y empiezo a caminar hacia el parque Vigeland.

Cuando llego a la calle Bogstadveien, un tranvía me tiene que tocar bocina porque voy tan ensimismado en mis pensamientos que casi me atropella. Empiezo a insultar a todos y a todo, mientras un montón de imágenes violentas y escabrosas se cruzan sin orden por mi mente. Se mezclan recuerdos con fantasías, en un intento desesperado por completar las escenas que me trajo la oxicodona y todo lo que vino después. Empiezo a tener diálogos conmigo mismo en voz alta, y me imagino discusiones con Andreas, con mis padres y hasta con mis médicos.

Voy mirando hacia el suelo, con las manos en los bolsillos, tratando de evitar mirar a la cara de la gente que me cruzo en el camino. Me detengo a esperar que cambie la luz de un semáforo y me miro en el reflejo de la ventana de un café: tengo bolsas debajo de los ojos y salí de casa sin peinarme; mi barba parece un nido de pájaros y mis labios tiemblan azules por el frío. No estoy lo suficientemente abrigado para este clima. Del otro lado del cristal, una chica de mi edad está bebiéndose un café, me mira con espanto y luego vuelve a su libro.

Siento que mi mente vive en una realidad paralela a mi cuerpo y que no me caben ya más cosas dentro.

Sin darme cuenta del cómo, llego a Vigeland y cruzo las rejas en dirección al puente sobre el arroyo que está en medio del parque. Allí están todas las emociones humanas representadas en cincuenta y ocho diferentes esculturas de bronce a escala humana, desde el amor al odio, el miedo o los celos.

A mitad del recorrido está “el niño iracundo”, con su carita transfigurada por el llanto, y los puños apretados. La figura, de poco más de un metro de alto, tiene los hombros y la pierna derecha levantados en postura amenazante, y grita transformada por la ira. Me detengo en seco delante de él, lo miro a los ojos y me pongo a gritar con todas las fuerzas de las que soy capaz. Una bandada de cuervos levanta vuelo y ahí me doy cuenta de que no estoy solo en el parque. Un grupo de turistas japoneses se aleja riéndose nerviosamente y yo apoyo las manos en la baranda del puente escondiendo avergonzado la cabeza. Siento una mano sobre mi espalda y es una mujer que me habla en noruego. Al darme vuelta, la miro sin parpadear, sin entender ni una palabra de lo que me está diciendo. Me toma de los hombros con sus dos manos, y mirándome a los ojos me dice en inglés: “Por favor, no saltes”.

Le explico que no pensaba en suicidarme, y que el puente es tan bajo que la caída no haría más que quebrarme las piernas o enfermarme de neumonía. Me siento en el suelo y me pregunta si puede llamar a alguien.

Le digo que sé lo que tengo que hacer, que me tengo que hacer cargo, que tengo que enfrentar esto que llevo dentro. No creo que entienda de lo que le estoy hablando, pero asiente con la cabeza y me sonríe. Me dice que no se irá de mi lado hasta que sepa que yo estoy bien. Caminamos hacia la entrada del parque. Mientras andamos, llamo al hospital para preguntar al neurólogo por la derivación que le pedí para una consulta con un psiquiatra especializado en trauma. Le explico al médico que no puedo esperar más, que necesito hablar con alguien cuanto antes. Me transfiere al servicio de urgencias psiquiátricas y allí me dan una entrevista para el lunes por la mañana. En el teléfono también suponen que tengo ideación suicida y empiezo a darme cuenta cómo se ve esto desde fuera: alguien completamente desregulado emocionalmente. No estoy en condiciones de saber si realmente soy un riesgo para mí o no, nunca me sentí así en mi vida.

La mujer a mi lado, que ha escuchado la conversación atentamente, se quita un guante y me acomoda el cabello con sus dedos. Busca en su cartera un pañuelo de papel para que pueda sonarme la nariz. Sin poder mirarla a los ojos, le agradezco que me haya ayudado a reaccionar en medio de esta crisis. Me hace prometerle que me cuidaré y me voy caminando despacio de vuelta hacia el departamento.

Vuelvo tratando de evitar las calles principales y compro unas flores y un chocolate para Andreas. Me asusta un poco la idea de haberme convertido por completo en uno de mis consultantes. ¿No es esta la razón por la que terminé estudiando psicología del trauma?, ¿no habrá sido que siempre hubo una parte de mí con consciencia de las herramientas que necesitaba conseguir para afrontar esto?

DODO

4 DE DICIEMBRE DE 2017

LLEGUÉ a la consulta bastante más temprano de lo necesario. Me senté en uno de los sillones individuales y a los pocos minutos la sala de espera se llenó por completo; en su mayoría, personas mucho más jóvenes que yo. La ansiedad y especialmente la depresión, son una epidemia en Noruega. El servicio de salud mental es uno de los más demandados en un país donde el frío y la oscuridad son más frecuentes que todas las otras variantes climáticas juntas.

A la media hora, una señora que promediaba mi edad vino a buscarme desde el edificio de enfrente. Doris se presentó y me guio por los pasillos hasta su despacho.

Cuando llegamos a su consultorio, me ofreció un café en perfecto castellano, con acento colombiano, y me sorprendió. Me contó que era alemana, que era médica psiquiatra y que vivía en Oslo desde hacía muchos años.

Era especialista en trauma, como yo. Me dijo que luego de ver mi historia clínica con el equipo de admisión, decidió trabajar conmigo, ya que yo también soy psicoterapeuta y migrante.

Me propuso que si estaba de acuerdo trabajaríamos en inglés, que seguramente sería más fácil para ella. Yo le respondí que para mí también, para tomar distancia emocional de mi pasado.

Estuve sentado allí hablando más de dos horas.

En ese tiempo, voy de la risa al llanto, siento escalofríos, mi cuerpo se tensa y se relaja, transpiro. Mis recuerdos me activan reviviendo cada uno de los eventos que relato. Mis flashbacks me hacen tartamudear; y algunas pesadillas que quedaron indelebles en mi cerebro me causan una sensación de vacío en el estómago. Voy desde mi cirugía y las noches en el hospital hasta mi infancia en esa casa en Banfield, y empiezo a contar cosas que no sé de dónde salen. Se agolpan imágenes, sensaciones, olores y hasta puedo escuchar lo que pasaba en esas habitaciones a oscuras. Empiezo a tener dificultades para respirar, y me pide que la mire a los ojos, que inspire profundamente y que estire mis brazos poniendo límites a lo que veo en mi mente. Ella lo hace conmigo, invitándome a seguirla en los movimientos.

Poco a poco mi corazón se fue calmando, me di cuenta de que estaba apretando mis dientes y que mis lágrimas se colaban por dentro de mi barba.

"Tú lo debes saber mejor que yo", me dijo. "Cuando uno vive estos eventos potencialmente traumáticos, como una cirugía cerebral, con todo lo que ello implica, todos los monstruos que tenemos agolpados en la sombra se despiertan. Es comenzar a tirar de uno de ellos y verlos salir a todos tomados de la mano", concluye. "No es que recordemos con exactitud todas esas memorias reprimidas —continuó —; a veces son ensoñaciones, imágenes incompletas o sensaciones físicas. Luego de décadas de supresión traumática, la mente no tiene experiencia con esos recuerdos como para transformarlos en memoria pura. Están mezclados con emociones. No vemos la película, sino que revivimos esos momentos. Por eso te detuve —dijo—. Sabes que tendremos que trabajarlo de otro modo, y que siempre habrá blancos ¿verdad?", terminó diciendo, mientras me servía otra taza de café.

Le conté que desde que salí del hospital y volví a mi hogar, me sentía como Alicia del otro lado del espejo. Le dije que sentía que las reglas cambiaron, como si el mundo se hubiese transformado. Le relaté cómo ese lugar rígido en el que viví cuarenta y seis años parecía haberse esfumado para mí, para dar lugar a un mundo completamente fluido y sin forma precisa. En ese momento ella levantó sus dos cejas, mientras estaba por llevarse su taza a los labios. Yo le dije, como contestando a ese gesto, que sabía que el que había cambiado era yo. "Yo soy el nuevo en el mundo y no a la inversa".

La persona que fui, construida con precisión, ignorante de todo aquello que no podía ser dicho, esa persona armada hasta los dientes y tensa como un soldado en medio de un campo minado siento que murió en el postoperatorio. A medida que me recuperaba físicamente, algo en mi mente había dejado de existir y perdí la armadura que me protegía de las bestias y horrores que guardaba dentro. "Hoy no sé qué hacer con todo esto", le dije.

Le hablé del bardo y de El libro tibetano de los muertos, y lo citamos juntos. Mientras conversamos, mi mirada iba a la biblioteca que estaba detrás de ella, y veía allí muchos títulos de autores con los que yo también he estudiado.

Ella me dijo que muchas veces todos esos pensamientos inconscientes nos guiaban mucho más que nuestras declaraciones explícitas. Que por algo yo había elegido el campo de la psicoterapia, el budismo, el foco en el trauma complejo.

Yo le contesté que me sentía dividido en partes, con un rendimiento muy desigual en diferentes áreas de la vida. “En mi trabajo, la parte de mí que es ‘el psicoterapeuta’ funciona inclusive mejor que antes de la cirugía —le dije. Y seguí explayándome— Me siento menos activado emocionalmente por lo que comparto con mis consultantes, también puedo contener más y mejor a las personas con las que trabajo. El problema lo tengo cuando llego a mi sofá y estoy a solas con mis propios pensamientos, a esos los conozco poco. Mi cabeza allí se desordena y no deja de pensar que estoy aquí vivo solo por un pelo”.

Doris siguió escuchándome y guiando mi cuerpo. ”Me siento ligero y presente, aunque nada más sea por el día de hoy…”, le dije. Y venciendo toda convención, al despedirnos le pedí un abrazo. Me extendió sus brazos y al acercarme, vi que de su cuello colgaba un pendiente con la forma de un pájaro dodo. Esta ave de pico curvo, extinguida hace más de tres siglos en una isla de la Polinesia, es uno de los personajes centrales de Alicia en el país de las maravillas en los primeros capítulos.

Le pregunté: “¿Dodo…? ¿Por Doris?”. Me contestó que era su sobrenombre de pequeña y me dijo: “Llamamos sincronicidad a las coincidencias significativas, a las maneras de encontrar algo que no buscábamos y que a la vez necesitábamos; bienvenido”.

Siento que, como Alicia luego de algunos sacudones, he empezado a encontrar la manera de fluir de este lado del espejo.

CAYÉNDOME EN EL HIELO

31 DE DICIEMBRE DE 2017

NO ME SIENTO BIEN. La cabeza me duele, esta vez de manera diferente, siento un zumbido en el oído izquierdo muy diferente al tinnitus que tuve antes. Y me mareo cuando miro hacia la izquierda, creo que quiero ir al hospital.

Hablo con Andreas, que está trabajando, y me pide que no salga en medio de la nevada tan intensa que está cayendo. Ya es de noche y está todo cerrado, por el fin de año. Trato de tomármelo con tranquilidad, pero no encuentro qué hacer para reducir los síntomas y eso hace que mi ansiedad vaya en aumento. Por supuesto, no puedo prestar atención a otra cosa que lo que está mal y empiezo a sentirme aún peor. Empiezo a buscar palabras y no me salen, y siento las pulsaciones en mis oídos.

Salgo a la calle revisando haber apagado todas las luces y cerrado la puerta con llave. Me repito a mí mismo lo que estoy haciendo para estar seguro de que no voy a olvidarme o tener que volver luego.

Lo llamo a Andreas y le digo que salí hacia el hospital. Me pregunta por qué no lo esperé, y empezamos a discutir por teléfono. Le pido que entienda por favor, que no quiero forzarlo a tener que venir conmigo y pasarse horas de espera en la guardia, pero que tampoco me siento seguro quedándome en casa sin saber qué es lo que estoy sintiendo. La nevada es realmente fuerte. No hay nadie en la calle y de a ratos la intensidad de las precipitaciones me hace imposible ver más de doscientos metros por delante.

Cuando llego al camino que habitualmente toma el tranvía, me doy cuenta de que me olvidé el cargador del teléfono y que ya casi no tengo batería. Para subir a los tranvías aquí hay que comprar un boleto a través del teléfono móvil. Así que el tener una tarjeta o tener dinero no sirve en una circunstancia como esta. Los únicos comercios que venden los billetes en este momento ya están cerrados, no tengo otra opción que empezar a caminar siguiendo las vías del tranvía en dirección al hospital. En un momento miro a mi alrededor y me doy cuenta de que no sé dónde estoy. La nieve probablemente tapó las vías y no llego a ver si el camino que estoy tomando es el correcto o no. No puedo ver mucho hacia delante y tampoco veo demasiado hacia atrás.

Empiezo a sentir un dolor punzante encima de la sien y siento el corazón en la garganta. Me tropiezo y me resbalo hacia atrás cayendo sentado en el hielo. Instintivamente, consigo atajar mi cabeza para no golpearla contra el pavimento. El nistagmo se activa y el mundo me da vueltas. Ruedo sobre mi abdomen para intentar ponerme en cuatro patas. Siento que voy a vomitar en cualquier momento. Mis manos se resbalan en el hielo y las palmas se me rasgan con los guijarros que echan en las aceras para prevenir estas caídas. La gente que pasa a mi alrededor me mira y toma distancia, probablemente confundiéndome con un borracho, bastante común en esta ciudad en días como estos.

Como sucedió cuando estaba en la clase de yoga en la misma postura, lo que siento en mi mano izquierda no coincide con lo que ven mis ojos: mis dos palmas están al mismo nivel, aunque siento la izquierda más cerca de mi hombro. Sé que si sigo el instinto de balancearme para compensar, voy a volver a caerme. Cierro los ojos, abro exageradamente la mano, y empujo el suelo más con la palma izquierda que con la derecha. Aprieto los dientes y levanto mis rodillas del suelo con cuidado para no volver a caer. Y eso hace el truco.

Puedo sentir mi hombro con más fuerza, y de a poco la información que reciben mis ojos combina mejor con lo que siente mi brazo izquierdo: el mundo empieza a cobrar sentido. Cuando inhalo siento el aire un poco más frío en mi narina izquierda y empiezo a sentir como mi cara se enrojece. Algo adentro de mí acaba de moverse.

Tardo en ponerme de pie, probablemente un par de minutos. Lo hago agarrándome del tronco de un árbol y otra vez la mirada desaprobadora de la gente que camina hacia sus cenas de fin de año. Mis pantalones están completamente mojados y por suerte estoy usando guantes, si no mis manos estarían aún más ensangrentadas. Tengo capucha y mis pies sí están secos.

Cuando empiezo a caminar y a levantar la vista, comienzo a sentir mi cuerpo moverse en el espacio de otro modo, y esto no es una metáfora. Siento como mi cuerpo se mueve de manera diferente y arranco a caminar, pie izquierdo, pie derecho, pie izquierdo, pie derecho y algo empieza a percibirse distinto. Me limpio la sangre de mis manos en mi pantalón, me arden con el frío en los magullones. Sé que va a sonar ridículo, pero me siento inmensamente vivo.

¿Será así como aprenden los niños a caminar luego de caerse?, ¿es de este modo como asimilan los gatos cómo calcular las distancias en los saltos, fallando solamente a la primera?

Me toco la parte de atrás de la cabeza, aunque no me la golpeé, porque tengo miedo de encontrarme nuevamente con un desgarro de la duramadre: todo está en orden.

Me queda uno por ciento de batería en el teléfono. Mientras camino calle abajo siguiendo la ruta que va marcando un tranvía que va en dirección al centro, veo gente festejar en sus casas a través de las ventanas que dan hacia la calle.

Tengo que dejar atrás el miedo a que todo síntoma que sienta sea el principio del final. Ni la gente que vive a mi alrededor ni yo podemos vivir de este modo. Eso tiene un nombre y se llama nosofobia, miedo a no poder sostener la salud.

No tiene sentido, a pocas horas de terminar el 2017, estar aquí en medio de una calle que no sé cuál es y lejos de Andreas. Si hay un fin de año que quiero celebrar es este. Le mando un mensaje de texto segundos antes de que mi teléfono se apague diciéndole “cambio de planes, vuelvo a casa”.

Cada vez que me caigo, aprendo algo nuevo.

PENSAMIENTOS CATASTRÓFICOS

15 DE ENERO DE 2018

EL DÍA LLEGÓ POR SORPRESA. Sabía que el primer año tendría que controlarme una vez cada tres meses, y luego anualmente. De todos modos, cuando recibí la carta para presentarme para el estudio, me dio la sensación de estar recibiendo una mala noticia al abrir el sobre: un amable recordatorio de que un tres por ciento del tumor cerebral que "tenía" aún lo tengo, y que tienen que controlar si se le ocurre volver a crecer.

Dicen que la primera resonancia magnética es la más sencilla, porque no sabes qué sucederá. Muchas son para descartar una dolencia, y solamente unas pocas terminan dando un diagnóstico severo.

En los controles tumorales, que son los que siguen a la cirugía, lo peor es de la segunda en adelante. Ya has estado allí en el caño, te han dado un resultado que te ha cambiado la vida, y lo que ha venido después ha sido aún peor. Quizá fue cirugía nada más, o has tenido que hacer varios ciclos de quimioterapia o rayos. En algunos casos la revisión es simplemente para saber si eso que llevas dentro cambió de tamaño, en otras si tu cuerpo está criando una "parte de reemplazo" para lo que te han quitado.

Llego al hospital con miedo, imaginándome el peor escenario, donde descubren que mis meninges no cerraron del todo, tienen que volver a abrirme la cabeza y de paso volver a limar todo lo que puedan el tumor que ha vuelto a crecer exponencialmente en estos pocos meses. Prepararme para lo horrendo es algo que mi mente sabe hacer muy bien. Inclusive con los mareos ocasionales y otras cosas menores, estoy mejor que antes de la operación. Solamente me falta tomarme más en serio la actividad física e intentar bajar los kilos que me agregaron el sedentarismo y los corticoides.

Estoy solo en la sala de espera. Intento calmar mi mente y los latidos de mi corazón haciendo una meditación del amor incondicional para mí y para todas las personas que tienen que pasar por estos controles. Me imagino cada uno de los dieciséis asientos con alguien aguardando a meterse en el resonador para saber si su cuerpo aún va a ser capaz de sostener la vida resistiendo al caos que generan estas enfermedades invasivas.

Me llaman por mi apellido y me señalan el vestuario, donde vuelvo a ponerme la misma bata con la que estuve en Ullevaal las dos veces que estuve internado en estos meses. Es una sensación amarga y dulce a la vez, como cuando te muestran una foto vieja de un momento difícil que has superado.

Cuando me toca entrar en el laboratorio, el aparato es mucho más antiguo que el que me tocó la primera vez. Eso significa que el agujero por el que te meten es mucho más estrecho.

Los imanes de los resonadores tienen que estar lo más cerca posible del cuerpo para crear las imágenes tridimensionales que permiten que los médicos vean el interior de los pacientes, pero durante las últimas décadas los seres humanos hemos aumentado cada vez más de tamaño. Le pregunto al técnico si es posible escuchar música durante el estudio, y me dice sonriendo que lo siente mucho, que este modelo no tiene esa facilidad. Me acuesto en la camilla y coloca una jaula de plástico sobre mi cabeza para inmovilizarla. Al entrar en el aparato tengo el techo del caño a menos de quince centímetros de distancia de la punta de mi nariz. No entiendo cómo una persona del tamaño que suelen tener los escandinavos, entra en este resonador sin sentirse enterrado vivo.

Trato de tomarme de las manos, respirar hacia lo profundo de mi abdomen. Al principio me falta el aire, y sé que es mi mente que hace que mi diafragma se ponga duro. Me desafío a aplicar todo lo que enseño: me pongo las manos cerca del ombligo y empiezo a decirme “observa como suben y bajan tus manos sobre tu vientre, deja todo otro pensamiento a la espera de que este estudio termine”.

Podía contar los latidos repiqueteando en mis oídos, tenía las manos transpiradas y las piernas tensas. Era ridícula la cantidad de miedo que sentía, cuando sabía que el resonador no podía hacerme absolutamente ningún daño. Sé que debería haber meditado en esos quince minutos, no se me escapa la ironía de no haber sido capaz de hacerlo.

El gadolinio, el material de contraste que te inyectan, a veces genera más reacciones que otras, aunque se elimina rápidamente. En este caso me dejó una sensación de frío en todo el cuerpo que me duró varias horas.

Ahora solo resta trabajar con el miedo y la anticipación durante un par de semanas, y tendré que hacer esto muchas veces a lo largo de mi vida. Así que puedo empezar a acostumbrarme. En el vegvísir, la quinta aguja marca que las prácticas son indispensables para que el viajero pueda encontrarse nuevamente a sí mismo: si no hay práctica constante, no hay movimiento.

Me he torturado durante décadas con pensamientos catastróficos sobre cosas que jamás sucedieron. Si el tumor vuelve, voy a enfrentarlo con todo lo que tenga a mano. Y si no lo hace, le recordaré a mi mente que no tiene la habilidad de predecir el futuro.

PERRO VERDE

17 DE ENERO DE 2018

ESTOY EN UN AVIÓN, y no me reventó la cabeza. Mi mente había fabricado la imagen de que mi cerebro iba a explotar en el aire, como las cabezas de los marcianos en Mars Attack, a pesar de que mi médico me dio la autorización para hacer este vuelo. Voy camino a Londres con Andreas por un par de días, a ver a unos amigos y unas exposiciones para distraernos después de estos tres meses intensos.

Estoy intentando no desperdiciar esta espera, no suspender la vida esperando una certeza. El neurocirujano me dijo que, si en las imágenes el tumor había vuelto a crecer, podíamos evaluar radiocirugía láser para destruir lo que había quedado, sin necesidad de volver a abrirme la cabeza. Le pregunté por los efectos colaterales de un procedimiento de este tipo, y me dice que no me preocupe, que son mucho menores que usar una sierra para trepanarme el cráneo, y que puedo irme a casa ese mismo día.

Antes de subirme al vuelo de British Airways, estuve hablando con una amiga que vive en Buenos Aires, que acaba de enterarse hace unos días de que tiene un tumor maligno en su pulmón derecho. Me decía que después de un par de llamados fallidos en los que la gente lloraba y ella terminaba diciéndoles que estaba bien, tenía ganas de poder ser ella la que se desarmaba con alguien. Lloró conmigo, llena de rabia por lo que estaba viviendo. Había dedicado sus últimos quince años a cuidar a su madre enferma, y ahora que ella había fallecido después de un período largo y penoso, ahora que ella podía hacer con su vida lo que quisiese, tenía cáncer.

Le habían hecho una punción y un centellograma óseo y quería que la ayudara a recibir el resultado. Su sobrina había ido a retirar el sobre al laboratorio, pero no quería que fuese ella quien tuviera que darle la noticia, ni tampoco abrirlo sola. Y esperar cuatro días a ver a la oncóloga no era una opción.

Mientras Andreas esperaba en la fila para pagar los chocolates que compramos en la tienda libre de impuestos para nuestros amigos que viven en la isla, yo llamé a su sobrina y me pasó una foto del estudio al WhatsApp.

El carcinoma es de las variantes menos agresivas, pero ya tiene

metástasis en dos vértebras. El pulmón parece ser claramente el tumor primario. Releo el informe varias veces para asegurarme de haber comprendido correctamente lo que dice —en mi trabajo veo estos estudios a menudo, pero este es el primero desde mi diagnóstico— y verifiqué que le pertenece a ella. Nunca le tuve que dar una noticia así a alguien que quiero tanto.

Me tomé del brazo de Andreas como cuando salí del hospital y empezamos la larga caminata hasta la puerta de embarque. Llamé a mi amiga y le hablo primero de la diferencia entre diagnóstico y prognosis, y entre las estadísticas y las personas. Me interrumpe y me dice: "¿Qué… tan malo es?". Yo tardo un par de segundos en responder, que del otro lado deben haber parecido una eternidad. La escucho intentar disimular el llanto. "Hay peores" llego a responderle. Los sollozos empiezan a transformarse en una risa contenida y terminamos a las carcajadas.

Mi amiga me pregunta si creo que estas cosas son emociones que uno se traga. Le digo que probablemente una parte de todo pueda serlo, pero que he visto gente esconder la ira detrás de una sonrisa toda su vida y llegar hasta los noventa y cinco años. Cuando escucha los altoparlantes del aeropuerto, me pregunta sorprendida qué estoy haciendo allí. Le explico que estoy por embarcar para irme un par de días afuera, y me empieza a decir que estoy loco, que por qué estoy haciendo esto justo antes de tomarme unos días de descanso. Le explico que necesito distraerme de la espera del resultado de mi resonancia… y la carcajada del otro lado del teléfono fue estrepitosa.

"Luquita, corazón, tú eres un más raro que un perro verde", me dice todavía riéndose.

"Somos toda una jauría amiga, nadie está solo y nadie sana solo", le digo ya poniéndome el cinturón de seguridad.

FORTUNA

22 DE ENERO DE 2018

DESDE HACE DOS MESES, todos los días antes de dormir tomo una pequeña pastilla rosada. Parece un gesto sencillo, y cuesta vincular una cosa con otra, pero esta lenteja de polvo blanco recubierto de azúcar colorida ha hecho que mis pesadillas se vuelvan mucho más leves.

Cuando estuve en Londres, me olvidé de tomarla un par de noches, pero no me di cuenta hasta el momento de despertarme. La casa de Banfield, con su frente de piedras color arena, volvió a aparecer en mis sueños. En esta oportunidad, estaba atrapado en el jardín delantero, las rejas eran demasiado altas para pasar por encima de ellas y la puerta de entrada estaba cerrada con llave. Se escuchaban gritos desde adentro.

Si lo pienso por un instante, este medicamento hace exactamente eso: cierra una puerta en mi mente. No es un ansiolítico —aquí en Noruega ya casi no se recetan benzodiacepinas— sino una droga indicada para el delirium tremens de las personas alcohólicas en recuperación o para la esquizofrenia. La lista de efectos secundarios es casi una página completa del prospecto, pero cumple con la regla de que puede ser administrada a mujeres embarazadas.

Sí, soy un budista tomando una dosis muy baja de un antipsicótico. Una medicina que hace que mi mente no esté invadida por recuerdos, pensamientos invasivos y emociones desgarradoras. Mi psiquis está haciendo la tarea descomunal de procesar las imágenes más terribles que jamás haya tenido que enfrentar desde que la cirugía abrió la caja de los truenos.

Mis pesadillas son más leves, pero nunca inexistentes. Estos días de espera hasta el resultado de mi resonancia, he visitado los escenarios más oscuros mientras dormía: el tumor ahora era maligno, era benigno y tenía metástasis en los pulmones —sí, los meningiomas hacen estas cosas—, o tenían que hacerme nuevamente una cirugía y me abrían la cabeza estando despierto.

Aquí en Noruega, no te dan los estudios para que se lo lleves al médico, sino que simplemente se los envían de modo electrónico; no hay un sobre que poder espiar.

Llegué al hospital con más tiempo del necesario, Ullevaal es un verdadero laberinto y tenía que ir a una oficina en la que nunca había estado previamente. Al abrir la puerta de su consultorio, creo que Vidar pudo ver claramente mi cara de alarma. Me dice: “Sonríe, que todo está bien”. El histólogo finalmente determinó que el meningioma es grado 1, que es el menos agresivo de todos. Me explica que la resección, como yo ya sabía, había sido grado 2; donde prácticamente todo el tumor había sido extirpado, pero que las paredes de las venas y la parte en que se apoya en la tienda del cerebelo no habían podido ser removidas.

Por primera vez puedo ver mi cerebro antes y después de la cirugía; el cambio es radical. Impresiona ver a mi cerebro tomado por la hidrocefalia, con los ventrículos inflamados y toda la masa encefálica empujada contra el cráneo como un globo a punto de explotar. Me dice que no sabe a ciencia cierta si queda algo de aquel residuo junto al seno recto, el punto en el que el tumor se alimentaba de mi sangre y que no pudieron quitar. Revisa las imágenes conmigo un par de veces, como si estuviéramos en un episodio de CSI, y afirma que todo ha coagulado de manera correcta y que no tiene sentido que me exponga a más controles hasta que se cumpla un año de la operación.

Hablamos de mis síntomas físicos, y me dice que hay mucho que puede hacerse al respecto. Le cuento que hoy mis problemas son más mentales y que ya estoy trabajando con ellos, que me estoy intentando adaptar a quien soy hoy. Él asiente con la cabeza, a pesar de que no le expliqué demasiado. “Gracias Vidar por haber hecho un trabajo tan estupendo. Me has dado la posibilidad de tener una vida nueva, no sé cómo demostrarte lo que significa esto que has hecho por mí”, le digo emocionado.

“Tu recuperación es sorprendentemente buena, solo cuídate y vive tu vida”, me responde despidiéndome en la puerta del consultorio. “Me siento muy afortunado”, le respondo mientras me voy dando pequeños saltos por el pasillo.

TU CAMINAR EN EL HIELO

TODO AQUELLO QUE has aprendido hasta ahora se puso a prueba, sabes que cuentas con nuevas habilidades, te has quebrado para dar espacio a lo nuevo, te has abierto de par en par frente a la vida. ¿No es acaso esto suficiente?

En este momento del camino, es como si estuvieses en medio de una gran nevada caminando cuesta abajo en la montaña. Si vas recto hacia donde la pendiente es más pronunciada, lo más probable es que te caigas y que la nieve empiece a derrumbarse detrás de ti.

Con atención plena y paso firme, irás probando, afirmándote y descartando lo que no te sirva. Es un momento de mucha sinceridad con uno mismo, porque no todo es color de rosa, y puede resultar doloroso no poder prever el resultado de lo que haces. Y está bien.

Toca muchas veces dejarse sostener, nutrirse del amor de los otros y del que es necesario tenernos a nosotros mismos. No podemos prever el resultado, sí quizá tener un poco más de control sobre el proceso. Abrirse a recibir amor puede ser un desafío, los seres humanos en Occidente somos mucho más abiertos a darlo que a creernos merecedores de amor.

Puede que al volver la vista atrás, inclusive te dé vergüenza o rechazo la versión anterior de quien fuiste. Mírate con compasión, estabas aprendiendo, y quizá muchas cosas las hiciste por inocencia, amor por otros, desesperación u obediencia. Todos somos naturalmente ignorantes.

Esto es una oportunidad de aprender, de navegar de nuevo estos territorios de manera diferente, aunque parezcan los mismos lugares de siempre.

En este avanzar en zigzag probarás nuevos personajes, revisarás tu caja de herramientas. Te caerás, tenlo por seguro, y quizá te cueste levantarte, ya has visto lo que me tomó a mí al caerme en el hielo, literalmente. Y en este proceso de reorganizarme frente al caos, de incorporar estos elementos distintos, muy probablemente tú lo harás mejor que yo.

Sé amable contigo y recuerda que el único "rastro fósil" de tu paso por el mundo serán tus acciones… el resto, tus dudas, tus pensamientos, desaparecerán. Lo que hagas es lo que dejará huella.

Ser consciente de tus propios procesos es empoderador, y yo siento que

ayuda en ese equilibrio de tensiones entre sentirnos seguros y ser libres. Nadie quiere libertad sin seguridad, por eso caminamos como los cangrejos. Admiro a los noruegos caminando en la montaña en invierno, avanzando en el vaivén.

Eres una persona única, y la forma en la que caminas en el hielo quizá al principio sea como Bambi con la llegada de su primer invierno, ámate donde estés. La única manera de transformarse en estos vikingos que observo bajar desde el Trolltunga, es paso a paso, eligiendo el camino un paso a la vez.

NAVEGAR EL CAOS

BRAINMATES

2 DE FEBRERO DE 2018

ES difícil abrirse a los demás en momentos así. Siento que todo lo que escribo es confuso, voy de un estado al otro. Así y todo, decidí compartir, en mis redes sociales y en mi blog, cómo me voy sintiendo paso a paso, aun cuando no tenga nada claro. Y también lo hago en este diario, sin pensar mucho en mis incoherencias.

Me esperaba que la gente no me entendiese, y que algunos se desilusionasen, pero sucedió lo contrario: muchos empezaron a escribirme por mensaje privado para contarme sus historias. Y lo que es aún más especial, de allí surgieron amistades con algunas personas que están pasando por lo mismo. Y me refiero a meningiomas, a tumores cerebrales. Nunca se me hubiera ocurrido que fuésemos tantos; inmediatamente me hizo sentirme menos solo, y menos raro. Con los días terminé creando como una especie de "hermandad de los que sufrimos hachazos en la cabeza", como decía Cecilia, una de ellas.

Anahí, cuya primera cirugía había sido en 2012, me armó toda una hoja de ruta de cómo sería mi vida en los próximos meses y años; cómo me sentiría en cada momento del viaje según su experiencia y la de otros, que ella conoció yendo a rehabilitación. Algunas cosas me daban miedo: la incertidumbre de cada control, la posible necesidad de más operaciones en el futuro, y que la gente que te tiene cerca no sepa ya quién eres. Su marido dijo no saber más quién era ella, y cuando vio que podía caminar por su propio pie, aunque fuera con bastón, se fue.

Ana me contaba desde Düsseldorf que lo que más la asustaba era desconocerse a ella misma: en sus actitudes, en sus decisiones y en una especie de recambio interno donde algunas memorias parecían perdidas y otras habían aparecido de la nada. Escucharla en sus mensajes era como oírme a mí mismo con voz de mujer y acento alicantino.

Axel, aquí en Noruega, con un tumor líquido en una zona cercana al que reside en mi cabeza, tiene unos mareos similares a los míos. Nos compartimos técnicas para pilotearlos, ya que no existe forma aparente de poder deshacernos de ellos. Él había aprendido a reentrenar parte de sus efectos colaterales con varios terapeutas, pero la recuperación completa no parecía posible. De las conversaciones con él me queda claro que yo tengo que hacer más que simplemente probar cosas por mi cuenta.

Mónica, también profesora de yoga, luego de probar infinidad de cosas, descubrió que los ayunos y los masajes agravaban los mareos. Al principio me parecía errático y caprichoso, y luego, a través de la frustración, fui confirmando cada una de sus reglas. Lo curioso es que vamos por delante de la ciencia, no hay profesionales que puedan darte el protocolo que ella creó desde su experiencia; como me sucedió a mí trabajando con Solveig, la neuropsicóloga.

Por eso, estos vínculos se hicieron tan importantes, porque aprendíamos entre nosotros con nuestras charlas y hallazgos. Yo tengo un poco de todos, aunque nuestras circunstancias no sean iguales. Cuando hablo con cada uno de ellos tenemos la sensación de que finalmente alguien allí fuera comprende. No es solamente compasión por lo que estás atravesando, sino que hay alguien que tiene memoria de vivir lo mismo. Somos como un grupo digital y deslocalizado de autoayuda.

Aquí en Oslo, las reuniones de sobrevivientes de lesiones cerebrales son en noruego y destinados a personas con desafíos más grandes que los que nosotros tenemos. A todos nos sucede lo mismo: estamos demasiado bien para estos grupos, pero no tanto como para no necesitar apoyo.

Nos convertimos en brainmates, es un juego de palabras de Cecilia, que dice que somos como almas gemelas, pero cerebralmente iguales. Todos en la vida estamos buscando pertenecer, sentirnos comprendidos. Creo que lo más sanador de esta tribu es esto, saberse no tan especial, no tan diferente, no tan bicho raro. Parafraseando a mi abuela María: la divinidad nos cría y las redes sociales nos amontonan.

SANAR HACIA DELANTE

11 DE FEBRERO DE 2018

EL PASADO no se puede cambiar, y hay síntomas que tampoco pueden curarse. Eso significa que toca muchas veces aprender a vivir con lo que sea que haya sucedido. No se pueden borrar las cosas que atravesamos ni tampoco sus consecuencias.

A pesar de ello, vivimos en nuestra mente con esos momentos y lugares incendiados y heridos, que reviven en conversaciones internas lo que debería haber ocurrido, cómo tendrían que haber sido las cosas y quién es el responsable de repararlas.

Hoy me di cuenta de que hay un fragmento de mí que cree que hay gente que tiene que venir a decirme "perdóname", "lo siento" o "te amo" para que yo pueda avanzar, que mi sanación será solamente posible si otros hacen eso.

Nunca podré sanar si no soy capaz de hacer esto sin esperar que los otros hagan algo por mí.

Y mientras espero que ese momento llegue, que la "justicia reparadora" se ponga en acción, intento controlar todo lo que puedo lo que me rodea para que la herida que aguarda ser atendida no se desborde. Mi deseo de controlarlo todo, mi adicción al orden, están conectados con mis traumas emocionales de un modo tan profundo que me asombra no haberlo visto antes. Todo por sentirme seguro, todo por esperar que alguien venga a compensar lo injusto que me tocó vivir.

"Abandona toda esperanza, ama todo como es", me decía un swami en Londres hace casi una década. Y hasta hace muy poco, me resultó imposible comprender una frase tan simple. El amor está dentro de mí, yo no necesito a nadie que venga a equiparar lo que no tuve o hubiera sido bueno que tuviese.

No puedo "sanar hacia atrás", porque no hay forma de cambiar los eventos que me llevaron hasta el hoy, no puedo vivir una vida paralela a la que me tocó vivir; ni con el tumor ni con lo que estoy procesando ahora.

Lo que sí puedo es transformarme en la persona que necesité tener a mi lado en esos momentos, darme a mí mismo aquello que no recibí. Siento que no puedo esperar más a que venga de otros y que podría llegar a morir sin vivir el amor en profundidad porque estoy

esperándolo. Esperanza viene de espera, y si la abandono, puedo empezar a vivir las cosas que quiero. Para eso, tengo que dejar de esperar que los “perdóname”, “lo siento” o “te amo” vengan de fuera.

Sanar hoy con lo que tengo, requerirá que no haga a nadie responsable por lo que no recibí —y nadie cuestiona que sea lícito—y empiece a darme ya mismo todo lo que faltó. Así me convertiré en mi protector, en mi apoyo, en mi propio motivador, en mi compañía y aliado. Me tendré que volver todos los personajes que han faltado y todos los empujones que necesité tener.

Poniendo una mano sobre mi corazón, me digo a mí mismo, desde hoy y cada mañana, como esa plegaria hawaiana —el ho´oponopono— que tiene tanto de budista: “Lucas, lo siento por el daño que te causé a ti y a otros; Lucas, perdóname por no haber podido hacer las cosas mejor; Lucas, te amo tal cual eres; Lucas, gracias por seguir con vida”.

CUIDAR DE MÍ

2 DE MARZO DE 2018

ES mi primer viaje a Buenos Aires desde la cirugía hace seis meses. Siento que me presiono para hacer cosas y exigirme sin mucha compasión en medio de estas decisiones. Andreas, conociendo la dificultad que tengo para poner límites y desafiarme más allá de ellos, decidió venir conmigo, aunque eso significara usar sus vacaciones para acompañarme en un viaje de trabajo.

Esta vez preparé un programa diferente, voy a empezar a enseñar cómo el yoga ayuda a transformar la conciencia a través de la materia, cómo a través del cuerpo transformamos la mente. Quiero aplicar un poco más de neurociencia y budismo en lo que enseño; cada vez me alejo más de la mirada hinduista que aprendí en los ashrams y voy hacia lo laico y espiritual sin emplear sánscrito o palabras complejas. El Buda lo llamaba upaya, que es la habilidad de poder enseñar a la gente con lo que sabe, sin pararse por encima. Me escribo esa palabra de cinco letras en la palma de la mano y en mis clases la veo cada vez que hago un gesto y me recuerdo eso: simple y directo.

Y no me di cuenta en ese momento de cuánto estaba empujando todo para que pasase, tratando de volver a la supuesta vida normal, hacer de cuenta que no pasaba nada. Y meterme de nuevo en una maratón de 15 días de trabajo de 10 a 12 horas por día, fines de semana incluidos, dando 8 cursos, 10 clases, 50 sesiones individuales, visitando amigos, visitando además a mi familia… una locura.

Reencontrarme con la gente fue hermoso y agotador. Miles de abrazos y fotos con cientos de alumnos, me siento muy afortunado porque no sé realmente qué es lo que hace que la gente venga a compartir estos espacios conmigo. En un momento me sentí tan apabullado que salí del salón y me encerré en el baño a taparme la cara con las manos. Estaba teniendo un ataque de ansiedad… ¿Cómo me las ingeniaba para hacer todo esto antes de la operación?

Me costó darme cuenta de que, para poder sobrevivir al impacto de la cirugía, había una parte de mí que “seguía con lo que le pusieran delante”, mientras otra se sentía absolutamente aterrada por todo lo que sucedía alrededor. El contraste de volver a Buenos Aires, después de haber estado por última vez allí con síntomas tan agudos, sin darme cuenta qué era lo que tenía, fue de un impacto muy grande. Porque yo fui cambiando un poco cada día, pero esta gente me conocía o me había visto en un lugar muy diferente. Me veían

“sanado” y yo simplemente me siento parcialmente “curado”.

Si fuese simple y directo conmigo, si me encontrase donde estoy, empezaría a plantearme qué quiero demostrar con esto, y si quiero “hacer de cuenta” que nada pasó en estos últimos seis meses. Tengo la sensación de estar volviendo a vivir estas emociones… La última vez fue antes de la cirugía, tratando de controlar lo que iba a poder hacer después. Ahora estoy aquí, ¿podré hacerlo distinto?, ¿o me ganará el síndrome de Superman?

Mientras pienso en esto, me cruzo con Belu, que me encuentra cuando empiezo a subir la escalera después de estar encerrado en el baño por unos minutos. Como si pudiera leerme la mente, me ofrece un chai y me dice: “Déjate cuidar”.

EL NUEVO YO

7 DE MARZO DE 2018

SIGO EN BUENOS AIRES, en medio de las dos semanas de cursos y en estos días me he encontrado con gente que hacía justo un año que no veía, especialmente con alumnos que vienen a entrenamientos de meditación y con los consultantes que tenía cuando vivía en esta ciudad. Por un lado, fue muy agradable reencontrarnos y compartir mates, y por otro, puedo ver en algunos cierta desilusión por la forma en la que me comporto.

La persona que soy hoy no tiene todas las respuestas y sé que algunos estaban acostumbrados a que siempre tuviese una palabra de certeza. Es mi responsabilidad, por haber cultivado esa mente resolutiva, que ve todo como un problema a arreglar. Hoy muchas veces me quedo en silencio, y eso ha exasperado a más de uno.

Antes perseguía certidumbres y me sentía amenazado por lo que dudas en de lo que yo creía. Necesitaba convertir a los otros a mi propio dogma, y tenía cierta sensación de superioridad moral por no comer carne o no pertenecer ya a ningún rito judeocristiano. Mi manera de ser no era liberadora sino una cárcel más.

Una profesora de literatura me decía que “si nunca sientes vergüenza por la persona que fuiste, entonces no has crecido”. Escucho grabaciones y veo fotos de ese que fui antiguamente, y me da mezcla de cierta ternura y pudor. Ese viejo “yo”, ese ego basado en el control y el miedo, necesitaba la rigidez para sentirse fuerte.

Quien soy hoy tiene sentido de urgencia, y mucha menos paciencia con lo que se queda simplemente en palabras. Quizá las intenciones me importen menos que las acciones. Todo esto me ha vuelto aún más budista. Ya no siento que haya cosas que sean buenas o malas por naturaleza.

Siento que algunas seguridades eran solamente declaraciones lógicas, palabras vacías para calmar la ansiedad. Hoy creo más en el poder de la presencia, de acompañar a alguien sin querer “arreglarlo”. Muchas personas no están rotas sino simplemente trabadas.

El nuevo Lucas resulta desconcertante a muchos, yo trato de explicar que soy el primero en estar descubriéndome. Este nuevo yo está abierto a no tener todas las respuestas.

KITTY

14 DE JUNIO DE 2018

KITTY ES HOY jefa de servicio de abordo en una aerolínea, pero cuando nos conocimos hace veinte años, era una de mis supervisoras a cargo en el call center que yo dirigía. Continuamos una relación de amistad a través de los años; ella es una persona muy importante en mi vida y compartimos muchas cosas en muchísimos ámbitos.

Ella es una persona enormemente resiliente y alegre. Y ha sido una de las amigas más consistentes y presentes que he tenido en la vida. Ha sido de las pocas personas que se ha atrevido siempre a decir lo que piensa, no por beneficio personal, sino por lo que cree que es correcto.

Es una persona que sabe lo que es enfrentar el caos: Kitty fue la azafata que abrió la puerta por la que salieron todas las personas que sobrevivieron al accidente de LAPA en Argentina en el año 1999.

Ese 31 de agosto, cuando Kitty consiguió salir del avión, en estado de shock y mientras llegaban los servicios de urgencia, lo primero que hizo fue llamarme por teléfono para contarme que había perdido un zapato en un accidente de avión. Yo estaba camino al ensayo con el coro, en un taxi; acababa de irme de su casa hacía una hora en dirección al barrio de Belgrano, donde ensayaba.

Suponiendo que había entendido mal, me río y le pregunto qué quiso decir, para escucharla repetir “acabo de tener un accidente de avión y no encuentro la cartera; creo que tenía ahí el libro que me regalaste, no se donde está mi otro zapato”. La radio del taxi interrumpe el programa para contar que un vuelo con destino a Córdoba, que salía del aeroparque, no llegó a despegar y se estrelló en el campo de golf frente al río.

Le pedí al taxista que cambiara el recorrido hacia la costanera y en un semáforo abrí la puerta para vomitar frente al cordón de la vereda.

Cuando llegué donde había sido el accidente, los servicios de urgencia recién acababan de llegar. Pude verla preguntar por el zapato, del otro lado del cordón policial. Algunos sobrevivientes del accidente llegaron a cruzar la avenida por su propio pie y caminaban como zombis en todas las direcciones.

No pude subirme con ella a la ambulancia, pregunté como pude hacia dónde habían llevado a los heridos. Yo estaba tiritando de los nervios y tartamudeaba. Esa noche encontré la clínica en la que estaba por

una amiga en común: Kitty había encontrado su zapato y lo único que tenía era una media corrida. A las 48 horas la habían mandado a su casa y estaba dispuesta a volar, si se lo permitían, desde el día siguiente. Esto creo que cuenta quién es ella.

Cuando decidí volver a Buenos Aires a seguir la formación nos empezamos a encontrar, para tomar un par de helados juntos o para caminar un poco y hablar acerca de en qué estaba cada uno.

La última vez que nos vimos, me empezó a contar que en un entrenamiento que está haciendo, le habían propuesto contar su experiencia en el accidente para poder ayudar a otras compañías aéreas a trabajar en emergencias.

Allí Kitty aprendió a ver cómo contaba su historia de manera corta, precisa y enganchar a la gente en el mensaje principal de esta historia: cómo reaccionamos frente al peligro. Con la ayuda de un pasajero, pudo abrir la puerta de emergencia en la cola del avión por la que salieron todos los sobrevivientes que el vuelo tuvo. Como la aeronave estaba completamente cargada de combustible para poder despegar, las alas se incendiaron y la cabina quedó destrozada y cercada por las llamas. Su entrenamiento funcionó a pesar de ser la primera vez en la vida en la que vivía una situación semejante.

Cuando me cuenta esto, me dice que siente que yo he hecho lo mismo, que yo soy una especie de emergenciólogo emocional; y me dice que el plan que creé, le pasé y puse en práctica, le hace pensar en esos rasgos de aplicación automática de nuestros conocimientos. Yo me siento lejos de eso, pero la escuché a corazón abierto.

En el curso que tomó, luego de escucharla, le dijeron que tenía que postularse para dar una charla TEDx. La vi contar su historia con el accidente infinidad de veces en estos veinte años, y la relata de un modo en el que la escucharía una y otra vez.

Fue en ese momento cuando me dijo: “Tú deberías dar una TEDx, Casanova”; y le dije que me causaba gracia lo que decía porque el primer libro que me compré después de la cirugía, en mi primera visita a una librería, trataba exactamente de eso.

“Tú deberías subirte a un escenario y publicar un libro con todo esto”, me dice cortándome a la mitad de lo que le estaba diciendo. “Eres

muy bueno contando historias", agregó. Le di infinidad de motivos por los cuales no era lo suficientemente bueno y por qué creía que lo que tenía para contar no era interesante.

"Al final ¿no cambiaste nada después de la operación?, ¿o sí?", me dice desafiándome. A mí me causó mucha gracia, porque para ella era simplemente determinación y para mí un montón de complicaciones que no sabía hacia dónde iban. Entonces me hizo prometerle que me iba a postular para dar una charla TEDx, y que me iba a sentar en el avión de regreso a pensar la mejor forma de hacerlo. Nunca pude decirle que no a nada, y además me había hecho prometerle que iba a aceptar su ayuda y cuidado. Debo reconocer que seguí al principio su consejo para demostrarle que eso no era posible, pero algo no salió como yo suponía que iba a suceder; la sincronía allanó el camino de manera vertiginosa.

Me dije a mi mismo que si esto tenía que suceder, entonces sería simple: seguro de que iba a fallar. Como un efecto dominó salvaje y ridículo, como un extraño presagio empecé ese día a encontrarme gente por la calle, en Buenos Aires, una ciudad de quince millones de habitantes en la que no vivo hace años. Cuando llegué al avión, tenía la idea central de la charla: "un terapeuta especializado en trauma tiene que aplicarse el cuento para sobrevivir al caos en el que se ve sumergido por el diagnóstico de un tumor cerebral".

Al llegar a mi escala en Londres, le escribo a un amigo que ha sido ponente en estos eventos en varios países del mundo, y me explica cómo debo presentarme; y envío formularios de postulación a un centenar de lugares.

El día siguiente, recibo un mensaje de TEDx Punta Cana, que tiene como tema de este año "la identidad", para contarme que se les ha caído uno de los speakers y que estaban en proceso de selección del reemplazo, que si me interesaba participar con mi propuesta.

Después de un par de correos y llamadas telefónicas, me entero de que el evento es el 13 de octubre de 2018; esta es la fecha en que se cumplen dos años de mi casamiento con Andreas —nunca pudimos tomarnos una luna de miel— y el primero de mi salida de Ullevaal después de la cirugía.

Kitty siempre ha sido de las personas que me empujan en dirección a mis miedos, como también Andreas lo hace; le prometí al vikingo que venía conmigo a República Dominicana.

ESPECIALISTA EN CAOS

27 DE AGOSTO DE 2018

CON LA DECISIÓN de participar en la TEDx todos mis sistemas entraron en alerta, entré en una parálisis casi absoluta. Eso significó que dejé de escribir y también de grabar; ya no solamente dejé de publicar en mi blog y en las redes sociales, sino que tampoco me sentaba con mi bitácora a plasmar allí lo que iba sintiendo en cada momento. Esto que estoy registrando aquí únicamente fue posible después de un par de sesiones con Doris, por cierto muy intensas.

Fue como haber caído en un encantamiento en el que perdí la voz, la disciplina, el deseo de crear. El miedo se apoderó de mí y me hizo sentir poco valioso e inadecuado. Yo escribo desde los diez años; no solamente lo hacía para los trabajos escolares, también tengo desde entonces la costumbre de llenar cuadernos y cuadernos con dibujos, poesías, ideas sueltas y textos. Nada, cero. Durante los últimos dos meses ni siquiera fui capaz de hacer un garabato en el margen de una hoja.

Y lo peor no fueron mis pensamientos en este caso, mi cuerpo comenzó a reaccionar con una sensación de vacío, de peligro vital. Si alguien me mirase de lejos diría que es ansiedad, que es el famoso bloqueo de la página en blanco; yo también lo llamé así cuando empecé a describírselo a Doris en un mensaje.

Puedo trabajar mientras tanto, si tengo que dar clases, atender, escribir reportes; todo eso es posible. Estoy viviendo una de las etapas laborales más intensas de los últimos años y estoy tentado de hacer aún más. Una voz interna a la que conozco muy bien, me dice: “Haz algo valioso con tu vida, a nadie le interesan esos mensajes de autoayuda que escribes, que parecen sacados de los sobres de azúcar que te dan en los bares”. Cuando me siento a escribir, tacho por demás; hay más tinta en una línea que en una hoja completa. Y dejar asentado en este registro la frase que acabo de entrecomillar me costó varios intentos; a esta área de mi mente no le gusta quedar al descubierto.

Varias veces estuve tentado de decirle a los organizadores del evento que había surgido algo y que iba a ser imposible asumir la responsabilidad. Y si lo pienso, lo único que tengo que hacer es subirme a un escenario a contar durante trece minutos cómo estoy viviendo una evolución en mi identidad gracias a mi diagnóstico ¡Tengo páginas enteras de esto y horas de audios grabados! Esa voz

interna dice: “Tú no eres experto en nada”, a esa voz interna yo quisiera recordarle que llevo casi veinte años sumando herramientas a mi caja, haciendo un camino muy largo hacia dentro, que al menos sí soy experto en contar lo que viví, pero no me salen las palabras. Era como si estuviera a punto de revocarme el permiso para cambiar que yo mismo me había dado.

Gracias al trabajo con el cuerpo, con la sensación de hiperalerta que siento en mi propia piel, empecé a darme cuenta de que me sentía en riesgo porque “todo podía quedar al descubierto”.

¿Qué pasa si me subo a un escenario y llego a contar que mi mente se quebró en dos con la cirugía y se llenó de flashbacks e imágenes que no tienen para mí, sentido? Si me muevo “hacia delante” con esto, mi mente me lleva hacia atrás.

Hago un acuerdo con todos mis demonios internos y les prometo que solamente hablaré de mi tumor, de mi trabajo y de cómo ayudo a la gente a atravesar las adversidades. Tengo el extraño permiso de decir que soy eso: un especialista en caos.

VASIJA

30 DE AGOSTO DE 2018

CUANDO FINALMENTE CONSIGUES OCUPARTE de lo urgente, puedes empezar a encargarte de lo importante. Gracias al trabajo con Doris, puedo dejar de sentir que mi mente vive en una realidad paralela y he empezado a conectarme con mi cuerpo de una manera diferente. Mi práctica de yoga se volvió tan frecuente como mi meditación, mis músculos se volvieron más fuertes y mi cuerpo se siente flexible y poderoso. ¡Mi equilibrio es condenadamente impresionante!

Hoy, cuando me miro al espejo, me reconozco. No soy quien era antes de la cirugía, sino alguien más despierto y abierto a fluir con lo que es en cada momento. Creo que uno de los cambios más cruciales de este último tiempo ha sido que mis sueños se volvieron irrelevantes, y se acabaron los flashbacks. Eso significa que ya no temo irme a dormir, y que mi descanso es realmente reparador.

Ahora que "el contenido de la vasija" —como decía mi maestro— está en su sitio, me toca prestarle atención al tendal que dejó el tumor en mi cuerpo físico. Si alguien me ve, lo único que nota es mi cicatriz en mi nuca, y solamente si llevo el cabello muy corto, y adrede lo llevo así porque es una cicatriz espléndida y siento mucho orgullo de ella.

Me la he pasado minimizando las secuelas de la operación, o del tumor —no quiero cargar la responsabilidad en el procedimiento que me mantuvo vivo— y pienso que es hora de que me sincere conmigo.

Todos los sobrevivientes de situaciones como esta tenemos miedo a no poder sostener la vida, porque la salud ya se nos ha ido de las manos una vez. No voy a utilizar solo métodos alternativos para sostenerla, sino que voy a hacer uso de todos los recursos de la medicina occidental. Sé que mucha gente se siente desilusionada cuando una persona que trabaja con espiritualidad, yoga y budismo recurre al sistema.

De este modo fue como me senté con mi médico de cabecera y empecé a pedir citas con todos los profesionales a los que le debía una visita. Este cuerpo, más que una vasija, de a ratos se comporta como un castillo de arena, aquí hay mucho que atender.

Fue un proceso fascinante, descubrí muchísimo sobre mí mismo y sobre el funcionamiento del cuerpo humano, y como sucedió con

Solveig, la neuropsicóloga, hubo momentos en los que la mirada ancestral del yoga complementaba de manera hermosa lo que la ciencia proponía. En vez de enfrentarme con todos ellos, como sé que les sucede a algunos colegas, terminamos forjando una relación de colaboración que, al finalizar la labor que hicimos juntos, abrió la puerta a un trabajo en equipo que jamás había soñado posible. En muchos casos, lo que hicimos fue enseñarme a vivir con lo que tengo, de la mejor manera, sin hacer foco en lo que perdí.

La cirugía hizo que recuperase la visión nocturna y que mi ojo izquierdo recibiera menos presión por detrás. Tuve que volver a hacerme gafas, con una graduación diferente —menor— que la que tenía antes de la intervención. El inconveniente es que algunos músculos que mueven al ojo izquierdo quedaron afectados y se desplazan hacia dentro. Así conocí a Lars, un optometrista que trabaja con lesiones cerebrales. Durante un tiempo tuve que usar un parche pirata que fue sensación en las fiestas.

Mi cráneo cambió de forma para acomodar al tumor y su inflamación, y eso hizo que mi oreja izquierda terminase un poco más abajo que la derecha, nada demasiado evidente, pero lo suficiente para que afectase mi oído y también la articulación de la mandíbula.

Además del dispositivo que tengo que usar para dormir y no ahogarme, conocí a Carl, un otoneurólogo que me "odió" por la cantidad inimaginable de preguntas que le hice, tratando de recuperar todo lo posible mi equilibrio y así poder seguir enseñando y practicando yoga.

Lo importante es que mis mareos tienen un nombre: síndrome posicional perceptual. Es decir, mi cabeza no sabe exactamente dónde estoy. Para nivelarnos al movernos, el cerebro combina las sensaciones de los sensores de la piel, con lo que le cuentan los ojos y los oídos, ¡y en mi caso tengo dos de tres que le dan información que no es correcta! Mi mente aprendió a hacer los pequeños ajustes necesarios entre lo que dice la mitad izquierda de mi cuerpo y la derecha, ¡el cerebro es fantástico! Sigo resbalándome en el hielo y se me siguen cayendo las cosas de las manos: una cirugía cerebral no te da superpoderes. Leer tantos cómics de Marvel puede llevarte a tener una idea equivocada; mi superpoder es haber sobrevivido, me doy por satisfecho con eso.

Seguí trabajando con Solveig, y aprendí que el cerebelo no únicamente regula el movimiento fino, sino también trabaja en la regulación de las emociones —algo que sospechaba— y encontré la forma de usar todas las herramientas de la meditación y el budismo para combinar neuroanatomía con neurociencia aplicada. Si vuelvo alguna vez a la universidad, quiero estudiar esto a fondo.

Mi hombro izquierdo pasó de dolerme de manera constante antes de la cirugía, a estar bien inmediatamente después…, y, por último, a perder fuerza: del exceso de tono a la falta parcial. Como tengo un claro problema con los límites y lo que puedo —y no puedo— hacer, me generé una capsulitis, lo que se llama comúnmente "hombro congelado". Dije que me iba a tratar con más compasión, se ve que todavía estoy aprendiendo.

Mi fisioterapeuta, que es un especialista que trabaja con deportistas de élite, me preparó tratamiento que parecía hecho para el equipo olímpico, y eso me permite hoy hacer prácticamente cualquier cosa en el mat de yoga.

Con todo lo que he descubierto y aprendido en este tiempo, no quisiera saber cómo habría sido mi vida sin este tumor.

MEMORIA DE CORTO PLAZO

7 DE SEPTIEMBRE DE 2018

HOY ME PUSE A ORDENAR los audios que estuve grabando durante el último año, con la idea de hacer una copia de seguridad de los que fueran relevantes y descartar el resto.

Tuve que parar varias veces. En los primeros audios hablaba tan rápido y desconectado que me costaba seguirme. Se podía palpar la urgencia y el miedo en cada palabra. Al escucharme podía sentir el desconcierto en la voz de aquel Lucas.

Luego de la operación mi voz se volvió un susurro quebrado, sibilante. Mis ojos se llenaron de lágrimas al escucharme recordando las pesadillas que me despertaban a mitad de la noche en el hospital, y tantas otras veces después. Así fue como me di cuenta de que se habían hecho cada vez más espaciadas.

De a poco mi voz se volvió más sólida, más precisa. Al principio no encontraba las palabras por más que las buscara. Mis grabaciones en el teléfono estaban llenas de pausas enormes y palabras en diferentes idiomas intentando dar con el concepto perdido.

Al escuchar horas y horas de audios uno detrás del otro, iba repitiendo en voz alta la fecha y dónde me encontraba. Fui acompañando a este Lucas a sus paseos con Félix, las salas de espera en los consultorios médicos, y la vuelta a casa luego de una clase de yoga en medio de una nevada intensa. Los escenarios cambiaban y de todos modos repetía las mismas cosas una y otra vez: “no sé quién soy”, “me desconozco en lo que hago”, “esta emoción es nueva”. Me costó reconocerme en esas dudas, en esas repeticiones constantes, como un disco rayado, pensando en espiral y pasando una y otra vez por las mismas conclusiones. Reflexiono sobre lo difícil que debe haber sido vivir conmigo en esos meses, y como nunca jamás Andreas hizo referencia a esas lagunas mentales y muletillas dignas de una demencia senil precoz.

El libro tibetano de los muertos dice, cuando alcanzas este punto, algo así como “tú no has entendido lo que está sucediendo; hasta ahora has estado buscando a tu pasada personalidad, incapaz de encontrarla, puedes empezar a sentir que nunca serás el mismo otra vez, que volverás como una persona cambiada. Entristecido por esto sentirás pena de ti mismo; vas a tratar de encontrar tu ego, alcanzar el control…”. Y al leer este libro sagrado, tenía la total certeza de que he muerto aquel 3 de octubre, para

renacer en esta forma.

Hoy mi memoria de corto plazo es mucho mejor, aunque aún sigo intentando saber quién soy, quizá con menos preocupación por llegar a una respuesta definitiva. De todos, hubo un audio en particular con el que se me hizo un nudo en la garganta: un copo de nieve se había posado sobre mi guante y me había quedado capturado por la belleza de la escena, una de las primeras nevadas de otoño. En ese momento, abstraído por completo, me resbalé hasta quedar agarrado de un poste de luz, y abrazado al caño metálico seguí hablando como si nada; al final dije algo así como “este es un mensaje para el Lucas del futuro, o quien escuche estos audios: no voy a usar bastón, andador o muletas, y no es falta de compasión u orgullo, es confianza en que puedo volver a levantarme”.

OSTENDE

18 DE SEPTIEMBRE DE 2018

LLEGAMOS a Londres ayer y estamos en el barrio de South Kensington, en la acera de enfrente del Victoria & Albert Museum. Este es uno de nuestros lugares favoritos en la ciudad. El museo tiene un patio interior con una gran fuente donde los niños meten los pies en el verano y donde los patos van a buscar la comida que los turistas les comparten sentados en los bancos de madera.

El idioma de la relación entre Andreas y yo es el inglés, que es un punto medio entre su noruego nativo y mi castellano. En nuestras visitas a Londres todo el mundo habla el mismo lenguaje que en casa y ninguno de los dos tiene que traducir al otro, como en Oslo o Buenos Aires. Es una ciudad donde respiramos otro aire y donde yo he vivido durante un tiempo hace décadas, y que queda solo a cuatro horas de casa, contando desde la puerta de nuestro departamento Oslo hasta llegar a Victoria Station, en el centro de Londres.

Andreas venía planificando esta semana desde hacía varios meses, con la idea de festejar un nuevo aniversario de aquella cena que nos cruzó por primera vez, también para celebrar un año desde la cirugía.

Ayer también se cumplió un año de esas horas terribles en el suelo de un baño a nada más diez calles de donde estoy sentado escribiendo esto. Me corre un escalofrío por la espalda. Aún no tuve el coraje de contarle lo que sucedió aquel día.

El hotel donde nos alojamos, en una de las zonas más exclusivas de la ciudad, debe haberle costado a mi marido una pequeña fortuna. Es de principios del siglo pasado y tiene unos sótanos que se transformaron en intrincadas piscinas de agua caliente en la posguerra. El Rembrandt es un hotel lleno de historia en cada esquina.

Y aunque todo sonaba a una oportunidad especial para tener una semana romántica, alejados del trabajo, agradecidos de esta segunda oportunidad, yo no puedo hacer otra cosa que pensar en la TEDx. Tengo que entregar un boceto de la charla en dos semanas, y los próximos nueve días los pasaremos aquí. Mi adicción al trabajo, a sentirme útil, claramente aún me persigue desde mi encarnación anterior a la operación.

Hicimos un acuerdo entre nosotros, en el que yo me levantaría temprano a escribir en algún rincón del hotel, y que a media mañana

saldríamos a hacer excursiones y a visitar amigos.

Hoy fue el primer experimento, y al querer ponerme a escribir sobre lo que quiero compartir en el escenario, vinieron a mi mente mis paseos al borde del mar de la mano de mi padre, cuando tenía quizá cinco o seis años.

Los dos construyendo castillos de arena juntos en la playa. Las construcciones que hacíamos eran monumentales, mezcla de creatividad y caracoles con la ciencia de un ingeniero industrial buscando el lugar exacto para que la arena fuese lo suficientemente sólida. Y aunque quise escribir sobre el caos, me dejé llevar por el desorden de mi mente y me puse a escribir sobre esas tardes en Ostende. Así se llama esa playa en Argentina, en la que hacíamos camping y pescábamos con migrantes de una comunidad belga. La costa, no importa en qué lugar del mundo, siempre ha sido el sitio donde he estado más despierto, presente y feliz. Los recuerdos de esas caminatas junto a mi padre son de lo más preciado que mi mente conserva de mi infancia.

Cuando vuelvo a leer esas notas, todas las piezas sueltas comienzan a tener sentido la una con la otra: lo que parecía caos y completa distracción empieza a ser un orden mayor. Los castillos de arena con el ingeniero Casanova no son otra cosa para mi mente que construcciones efímeras frente al desorden cósmico. Garabateo unas ideas más para no perder el hilo y cuando miro el reloj, me doy cuenta de que tendría que haber terminado hacía casi media hora.

Metí con prisa mis cuadernos en mi morral y dejé mi mesa frente a la chimenea del bar del hotel, para encontrarme con mi marido ya listo para salir a la calle. Todavía con Ostende en mi mente, le pido a Andreas cruzar al museo. De pronto tengo unas ganas irrefrenables de meter los pies en la fuente.

NUEVO MALA

19 DE SEPTIEMBRE DE 2018

ANDREAS TENÍA ganas de ir hacia Camden a buscar vinilos de segunda mano, y yo quería aprovechar la oportunidad para ir hacia aquel barrio de Londres donde estaba mi ashram, el lugar donde había hecho mi curso de psicología del yoga hacía once años. Llegué allí tomándome la línea verde del metro hacia el sur, y me bajé en una estación del otro lado del río. Crucé el largo puente como aquella primera vez, hasta que llegué, a través de una serie de estrechas calles, al centro de retiro, que noto que no había cambiado tanto desde mi primera visita.

Recorrí un poco la librería que está al frente y hablé con la chica que estaba haciendo servicio en la recepción. Junto a la caja, el mismo exhibidor con los malas hechos de cuentas de madera en India. Tomé uno que era casi exactamente igual al que la swami me había dado entonces, y que llevé siempre conmigo durante casi ocho años alrededor de mi cuello, hasta que se cortó en el avión en pleno vuelo hacía un año atrás. Le pedí a la empleada que se quedara con el cambio y me fui con el collar enrollado en la mano izquierda.

Al cruzar de nuevo el puente camino a la estación, me quedé en el parque que está del otro lado del río. Allí me senté una tarde de 2009 a sopesar la decisión de volver a mi vida en Madrid o quedarme a hacer el curso de profesor de yoga. Busqué el mismo banco de piedra junto a la antigua parroquia. Podía ver a aquel Lucas, casi sin canas y quizá un poco más de cabello, ahora que lo miro bien, retorciendo nerviosamente aquel mala entre sus manos mientras miraba los patos que caminaban en dirección hacia la escuela de música del otro lado del sendero.

Tomé este nuevo mala entre mis manos y pensé en qué mantra iba a usar esta vez con él. Elegí uno que creo resume mi tránsito de estos meses tan transformadores: el Pavamana mantra, que en castellano dice así: “¡De lo irreal llévame a lo real! ¡De la oscuridad llévame a la luz! ¡De la muerte llévame a la inmortalidad!”. Cuando todo vuelva a desarmarse en mi vida, espero recordar qué es real y qué no lo es, mi camino de la oscuridad hacia la luz, despojándome sin apego de lo que debe morir. Espero tener la valentía de aceptar que no existirán momentos eternos, que todo cambiará siempre.

Para terminar esta rudimentaria ceremonia, hice en silencio una vuelta completa de 108 repeticiones de estos versos y me lo colgué al

cuello.

Al volver al Rembrandt, Andreas estaba sentado en la cama de la habitación ordenando los hallazgos que había encontrado en las disquerías. Me senté junto a él y le dije: “Tengo que contarte algo que pasó cuando vinimos a Londres hace un año, justo antes de mi diagnóstico”. Le conté todo lo que sucedió esa mañana cuando él estaba caminando por el barrio de Angel. Nos abrazamos y nos emocionamos juntos. Me ayudó a hacer memoria de un montón de huecos que tenía en todo lo que pasó después, co-recordamos juntos. Y eso dio pie a una charla que duró casi toda la noche, como cuando nos conocimos hacía cuatro años.

Cuando finalmente nos fuimos a dormir, me dice: “No veo la hora de verte contar todo esto arriba de un escenario, me siento orgulloso de ti”. Ya con los ojos cerrados le respondo: “Yo me siento orgulloso de los dos, no podría haber hecho esto sin ti, ni en sueños”.

TUS CASTILLOS EN LA ARENA

LA IDENTIDAD ES COMO un castillo en la arena. El caos rompe nuestra estructura y nos obliga a reconstruirla.

¿Has construido castillos de arena alguna vez en la playa? Todo experto en

castillos de arena sabe que para construir un buen castillo hay que estar en la zona donde la arena ya no está seca, pero tampoco completamente mojada… Esa línea es delgada, la construimos al filo del caos. ¿Cómo es eso? Piénsalo un instante… si fueras demasiado mar adentro, el castillo no se sostendría por el exceso de agua, y si te alejaras hacia la arena seca, tampoco.

Una de las cosas más fascinantes que tiene el cerebro humano es su capacidad para prevenir y formular escenarios o posibles alternativas. ¡Algunas son realmente increíbles!, ¿no es verdad?

Tu mente analiza decenas, cientos de futuros posibles, inclusive sobre cosas que ya han sucedido. ¿No te pasa que se te ocurren decenas de formas de responder diferente a aquellas conversaciones que tuviste hace unas horas? Nuestra mente evalúa constantemente escenarios, los crea, los revisa, los mejora: estamos constantemente creando castillos de arena en el filo del caos.

¡Y viendo qué castillos sobreviven a la próxima marea! Porque, sí, la marea va a volver a ese exacto mismo punto, y tarde o temprano se va a tragar nuestro castillo. Son las espirales de la vida.

De esa experiencia nacen grandes profesiones en el terreno de la arquitectura y la ingeniería. Empezamos a construir fosas, trasladar agua con un balde, usamos más que nuestras manos… y si no es la marea la que se lleva nuestro castillo, será el sol que consumirá el agua que mantenía unida nuestra creación, o la lluvia. La vida es frágil.

A veces, nos identificamos tanto con aquel castillo que hemos creado, que cuando el mar se lo traga, una parte de nuestro corazón se parte, o se deshace como la arena seca. En ese momento, nos olvidamos de que no somos ese castillo, sino quienes lo construimos. Y de esas manos, pueden salir cientos de castillos.

¿Qué es el caos para ti? ¿Un divorcio? ¿Una enfermedad crónica? ¿Un accidente? ¿Migrar a un nuevo país?

A lo largo de tu vida, construyes decenas de "castillos en la arena", algunos más sólidos que otros. Esos castillos tienen nombres muy particulares, como "buen alumno", o inclusive "mal alumno", "abogada", "argentino" o "colombiana", "buen empleado" o "esposa perfecta"; hasta uno que se llama "salud ideal" y los exhibimos con orgullo. Nos creemos

nuestras obras en la arena.

Por supuesto, luego llega la marea y los desarma, o se los lleva la tormenta. Esas "tormentas" o experiencias vitales, que Maslow llamó "experiencias cumbre" o que Frankl denominó "situaciones límite", esas verdaderas tormentas perfectas ponen "a prueba" nuestras construcciones, y las destruyen muchas veces por completo.

Y entiendo que esas tormentas, ese caos, pueda ser visto como una mala noticia ¿Cuánto tiempo invertimos en ese matrimonio? ¿Y en aquel trabajo del que acaban de despedirme? ¿Cómo puede ser que haya vuelto a enfermarme? ¿Por qué esto me pasa a mí?

No te preguntes por qué, porque es la vida misma pasando a través de ti. Pregúntate qué harás con eso, cómo lo vas a usar para seguir navegando por el caos.

RENACER

LO QUE PODRÍA HABER SALIDO MAL

21 DE SEPTIEMBRE DE 2018

HOY CONOCÍ A MIKHAIL, un chico de casi treinta años que acaba de atravesar una cirugía casi igual a la mía: un meningioma subtentorial, aunque en el lado derecho de su cerebelo.

Lo puso en contacto conmigo la dueña de un estudio de yoga en el que trabajé hace unos años al llegar a Oslo. Ella estuvo muy pendiente de mi recuperación y cuando se enteró del diagnóstico y cirugía de este alumno, se le ocurrió que quizá podía ayudarlo, porque mi situación parecía tan buena que resultaba esperanzador.

Fui a verlo a la casa de sus padres en el barrio de Frogner, y lo que me encontré allí fueron mis peores miedos hechos realidad.

Mikhail perdió parte de la coordinación motora de su ojo derecho, no puede hacer foco y probablemente necesite unas gafas especiales para poder volver a leer alguna vez en su vida. De momento tiene una constante diplopía, visión doble. Para poder tomar el teléfono, cuando suena durante mi visita, lo veo cerrar el ojo derecho y estirar la mano izquierda para acertarle. Está casi sordo del oído del mismo lado que su tumor y su brazo derecho se mueve con espasmos y de pronto sin fuerza. Y aunque comenzó la rehabilitación, de momento no le permiten usar elementos filosos o vasos de cristal. Tiene también afectado el trigémino, que es el nervio que maneja la cara desde la oreja hasta la boca y la mandíbula; esto hace que tenga a veces una neuralgia y otras directamente insensibilidad. Los mareos que tiene cuando se mueve son tales que no puede caminar sin andador.

La diferencia entre él y yo es un infarto cerebral. Tuvo la suerte de sobrevivirlo, aunque él piensa que lo mejor hubiera sido haber muerto. No tuvo síntomas hasta que el verano pasado se subió a una montaña rusa y lo bajaron inconsciente y con convulsiones. Lo operaron esa misma tarde.

No es que su futuro esté trunco para siempre; yo le cuento lo que he tenido que hacer y le comparto fotos que Andreas me sacó con el andador en los pasillos de Ullevaal, con la cara inflamada, y le cuento sobre los avances en zigzag que tuve en el último año. Nuestra charla es honesta y compartimos cosas que jamás hablaría con un consultante o con un alumno, aquí ante todo somos dos sobrevivientes.

MEMORIA LÍQUIDA

24 DE SEPTIEMBRE DE 2018

TRATO todas estas imágenes que se van despertando a lo largo de los días con mucho cuidado, como si acabara de encontrar un yacimiento arqueológico y temiera contaminar las muestras que voy encontrando en el terreno. Intento separar las imágenes que sé que son verdad de lo que son deseos o inventos de mi mente para "rellenar los huecos" en mi historia. Se siente distinto algo que recuerdo, hasta físicamente, de algo que tengo borroso y en la punta de la lengua.

Mis recuerdos están rotos: hay caras, manos, cuerpos separados del resto y no puedo aunarlos. Recuerdo a Osvaldo, ese psicoanalista que intentaba explicar todo desde la teoría de Freud y con su discurso complejo justificaba por qué no podía abrir esa puerta que estaba cerrada en mi mente. Hoy no creo que haya nada detrás de esa puerta. Podría inventarme el resto, si quisiera.

Una parte de mí siente clara conexión con esas imágenes y sonidos, con el jabón blanco, la bañera inmensa y esas manos que querían dejarme finalmente limpio. Mi propio llanto, sin casi poder respirar, y de pronto un cachetazo que hace que la cara me arda y me saca del trance. Ya no puedo parpadear. Mientras escribo estas líneas tengo cinco o seis años, puedo ver mis propios pies y sentir como tirito bajo el chorro de agua. Una toalla color amarilla con una guarda de patos y el olor del champú para niños que no pica en los ojos. Se me revuelve el estómago. Me quedo dentro de la bañera en el recuerdo y son mis manos sobre el teclado las que me sacan de allí al darme cuenta de que llevo más de doscientas palabras escritas sin parar.

Tuve que soltar el teclado, alejarme de la silla y respirar profundo. Sé que el camino es a través de ese Lucas y me vuelvo a sentar aquí.

No hay cara, no puedo verla. Como esas muñecas que tienen capucha y puedes girar su cabeza y tiene tres caras diferentes, aparecen las posibles mujeres que estuvieron arrodilladas junto a la bañera con el jabón en las manos.

Estos recuerdos en la casa de Banfield están partidos en decenas de trozos, como si hubieran sido de cristal y se hubiesen estrellado contra el suelo: un beso de lengua contra mi voluntad, un golpe contra la baranda de metal de la escalera, encerrado en mi habitación con llave

y yo llorando desesperado golpeando la puerta muerto de miedo. Así como empiezan, terminan, sin continuidad en la historia. Ese niño mirándose el dedo pulgar de la mano izquierda y diciéndose “no me tengo que olvidar de esto, como me olvidé de tantas otras cosas”. Curiosamente, ese recuerdo está y siempre estuvo presente en mi mente, esa mano regordeta con cinco o seis años y después nada. Y antes, tampoco nada.

La memoria es muy elástica y vulnerable, como una tela de araña contra el viento y la lluvia: algunas partes resisten y otras se rompen y deshacen pegándose contra el resto. La supresión traumática hace el resto.

Con la ayuda de Doris, me meto en esos recuerdos con los años que tengo yo ahora, para ir al encuentro de ese niño en todas aquellas veces. Lo alzo de la bañera con una toalla seca y lo calmo en mis brazos. En otra imagen, abro la puerta dando dos vueltas a la llave oxidada y el mismo niño corre hacia mí y se abraza de mi pierna. Lo veo tirado en el suelo después del golpe que recibió y me siento a su lado. Y ese niño se asombra cuando lo abrazo y le digo que nada de esto fue su culpa.

No puedo cambiar el pasado. Y ni siquiera sé si estas memorias recuperadas son así como hoy las he podido volver a ver. No puedo tomar más acción que la aceptación, la amorosa integración de aquello que se expresa como eco de lo que sucedió.

Agradezco haber salido de ese tiempo casi íntegro, estar aquí. Doy gracias por haber recordado todo esto en el momento en que pude darle alguna forma.

Muchos caos pasados empiezan a cobrar sentido y puedo advertir el orden más grande. Recuerdo ese dedo en alto diciendo “te lo voy a decir una sola vez”, a los gritos, voz quebrada al borde del llanto. E inmediatamente la sensación de sentir un líquido caliente cayendo por mi pierna, y otra vez sin poder siquiera pestañear, mis ojos ardiendo, mi cara caliente entre vergüenza, miedo y deseo de desaparecer.

No quiero rellenar los huecos, no serviría de nada. ¿A quién haría responsable? ¿Qué acciones podría tomar? Si esa muñeca de múltiples caras se detuviera, o la forzara a detenerse en una sola, ¿qué haría hoy

con esa mujer tanto tiempo después? No tengo ya fuerzas para odiar, no tengo espacio en mi corazón para perseguir a “algún culpable” en este momento donde tantas otras piezas requieren mi atención en este presente caótico.

Hoy, entre aquello que muere en mí, dejo ir a lo que creía que fue mi infancia y lo que la gente que tenía que cuidar de ese niño hizo o no hizo. Mis padres nos cuidaron de la mejor forma posible y con el gran amor que nos tuvieron. Dejo ir esos recuerdos lineales y supuestamente completos que tenía antes del 3 de octubre de 2017.

Como si fuera todo líquido y químico, se mezclan esos recuerdos y sensaciones antiguas con este adulto que abraza a ese niño en peligro, con este que hoy le escribe desde cuarenta años en el futuro. Y estoy bien con eso.

El que existe hoy es éste, y siento que la deuda con aquel queda saldada en estas páginas: gracias por haberme traído hasta aquí, hoy hay testigo de tu grandeza Luqui, sobreviviste; y hoy estás seguro y en paz.

GIGANTESCO CIRCO LOWANDI

25 DE SEPTIEMBRE DE 2018 (RECORDANDO EL VERANO DE 1989)

MI ADOLESCENCIA TUVO NO SOLAMENTE momentos oscuros, algunos de los más luminosos se los debo a Marina. Ella fue mi compañera de banco más de la mitad del secundario. Nos sentábamos en primera fila, justo en el banco que estaba más cerca de la puerta de salida del aula. Creo que no era casualidad; casi que no formábamos parte de lo que pasaba en nuestro grupo, pero no porque no quisiéramos: no calzábamos, éramos las ovejas negras.

No nos elegimos, nos tocó sentarnos juntos porque no había opción. Al principio no me soportaba mucho. Yo soy zurdo y ella diestra, entonces nos matábamos a codazos, hasta que yo empecé a poner mis cuadernos en posición vertical y aprendí a escribir de arriba hacia abajo; aún escribo así para no mancharme la mano con tinta y ver lo que estoy dejando en la hoja.

Su familia tenía una casa en Capilla del Monte (Córdoba, Argentina), muy cerca del río Calabalumba. Era una casita sencilla, blanca, en una esquina. En esa época estaba en el borde exterior del pueblo. Marina hablaba siempre de ese lugar como uno de los más importantes en su mundo, sus vacaciones ahí eran una forma de conectar con el cerro, la tierra, y la gente tranquila. Ella siempre decía “tienes que conocer, tienes que venir alguna vez”; y cuando terminamos el colegio, sus padres nos prestaron la casa para que fuésemos solos en tren hasta Córdoba. Fue el primer viaje que hice solo, sin mi familia; Marina, dos amigas más, y yo.

La noche que llegamos a Capilla del Monte, empezamos a caminar por el barrio y pasamos por un terreno baldío que estaba antes de la entrada del Camping Municipal. Un enorme poste blanco, con una bola dorada en la punta, estaba plantado en la tierra y un grupo de hombres y mujeres apuntalaban otros mástiles más pequeños; mientras una lona multicolor se desplegaba cubriendo todo el predio. Estábamos los cuatro congelados mirando la escena, cuando vimos a alguien acercarse con unos panfletos que decían en papel mimeografiado «GIGANTESCO CIRCO LOWANDI»; mostrando los horarios de las funciones y contando las geniales atracciones que traían al pueblo: trapecista, adiestradora de perros, mujer con el cabello de acero y muchos espectáculos más.

Mientras caminábamos hacia la casa, una caravana de autos tirando de tráileres y un pequeño bus empezaban a acomodarse alrededor de la carpa. Detrás, como queriendo alcanzarlos, llega un pequeño Fiat 600 de color anaranjado, con unas enormes orejas de ratón; una especie de Topo Gigio en cuatro ruedas: las orejas escondían dos enormes altavoces pintados. En este pequeño circo, el trapecista era además uno de los payasos, y varios eran en realidad parientes: un circo realmente familiar.

Allí, fue la primera vez que toqué a un elefante, y pude sentir esa piel gruesa y la dureza de esos pelos que crecían esparcidos cada tanto. Me asombraron las pecas, que parecían salpicaduras de tinta esparcidas elegantemente sobre cemento arrugado y vivo. Sus ojos eran gigantes y de un color miel.

¿Cómo sé tanto acerca de ellos? ¿Cómo fue que pude estar tan cerca de la elefanta del circo? El trapecista —y payaso— se enamoró de Marina y fuimos varias veces a ver la función. Él nos contaba los trucos, y nosotros repartíamos volantes para los shows, y paseábamos en el Fiat 600 con el equipo de sonido en el asiento, todo lleno de polvo. A veces le dábamos de comer a Yeny, la elefanta. Llegué a pasear sobre su lomo un par de veces en pueblos perdidos de Argentina.

Una noche Giovanni, así se llamaba el trapecista, se acercó a ella con un ramo de flores y la invitó a dar un paseo. Marina también se enamoró de él, y esto no terminó en un flechazo de verano: llegaron a casarse, y con los años tuvieron una hija que se parece a él y que tiene la chispa de ella en su mirada.

Para mí siempre ha sido una de las historias de amor más especiales que he podido presenciar; y lo es aún más si uno tiene en cuenta la cantidad de convencionalismos que Marina tuvo que romper para que fuera posible. Ella estaba buscando su lugar en el mundo, apenas dejando atrás una relación con quien se suponía debía ser su futuro marido algún día. Y se enamoró sin planearlo de un tipo alegre, que la hacía sentir una reina y que era capaz de cualquier cosa por ella; en un circo, y en su lugar de vacaciones favorito.

Ella me decía que había vivido la vida al revés: que conocerlo a Giovanni en Capilla había hecho el paraje más especial, como si de

algún modo hubiese estado atraída a ese pueblo porque allí lo iba a conocer a él.

Tengo un montón de blancos en la historia; estoy hablando de un verano hace casi treinta años. En general, para rellenar estos blancos recurrimos a los que se llama co-recordadores. Recordar viene de re-cordis, que significa volver a pasar por el corazón. Alguien que recuerda con nosotros, nos ayuda a volver a sentirlo y revivirlo.

Hoy, co-recuerdo esta historia con Graciela, nuestra amiga del alma, que se sentaba un banco detrás del nuestro, y que fue parte de toda esta aventura: sobrevivir al colegio secundario y luego nuestras vacaciones en el circo.

Marina ya no está. Luchó muy dignamente contra un cáncer de mama hace un par de años. Y cuando yo me estaba recuperando de mi cirugía, la enfermedad volvió a visitarla y se la llevó. Yo acabo de enterarme anoche, mientras mis excompañeros de curso compartían las novedades más recientes en un chat que acababa de crearse.

Graciela, mientras su mejor amiga de la secundaria se iba para siempre, seguía co-recordando con Marina sobre las cosas que habían hecho juntas; ayudando a cimentar esa memoria que de pronto se quedaría sin testigos.

Nos habíamos hecho la promesa de volver a juntarnos cuando fuera posible. En septiembre del año pasado, antes de mi cirugía, deberíamos habernos visto, pero no sucedió. Me volví a Noruega con eso en mi lista de pendientes. Aún está el nombre de Marina sin tachar. Se fue el 15 de noviembre de 2017.

Me siento extraño duelando a alguien que se ha ido ya hace tanto. Cuando compartía mi dolor con quienes la conocíamos, parecían no entender esta pena a destiempo ¿cómo les explico que en cierto modo me siento mal porque yo sobreviví y ella no, con lo valiente que fue siempre?

Nunca nadie sabe cuánto tiempo tiene. Marina vivió como si hubiera tenido la certeza de que la vida que le tocaba era breve. En medio de la oscuridad que yo a veces vivía, con ella todo era luminoso y, sobre todo, posible. Fue una mujer que se animó a romper con todo y vivir la vida con intensidad. No sé si en algún lugar sabía que su paso por

aquí sería corto; lo que me consta es que cuando el amor se paró frente a ella, aunque fuera un hombre en mallas amarillas que manejaba un coche-ratón, lo supo ver.

ENCUENTRO CON MI SOMBRA

7 DE OCTUBRE DE 2018

AHORA PUEDO DECIRLO en voz alta, puedo leer las palabras que componen esta frase y puedo sentir compasión por ellas: soy sobreviviente de abuso. Haber superado un tumor cerebral ha sido, sin lugar a dudas, más sencillo y con menos consecuencias en mi vida que esto otro. Ninguna de las dos cosas podría "hacer de cuenta" que no sucedieron, no sabría cómo. Ambas condicionan mi forma de ver el mundo, y tengo cicatrices visibles en mi cabeza y en mi mente.

Al haberme encontrado con mi sombra, mis pesadillas se disolvieron por completo; ya nada pugna por salir como una herida infectada. Esa misma llaga fue la que me llevó a estudiar lo que estudié, esa misma úlcera me arrastró por el mundo entero buscando un poco de paz interior y llenándome de herramientas para abrir finalmente "la caja de Pandora". Por esa pústula terminé usando el alcohol para automedicarme contra tanto dolor siendo solamente un niño.

Perder un trozo de tu historia suena como algo espantoso, aunque para mí ha sido lo que me permitió seguir adelante. Es como si un hada madrina me hubiera encontrado en esa habitación de mi casa de Banfield hace treinta y cinco años y me hubiese dicho: "Voy a poner todo dentro de una caja pequeña, hasta que tengas las herramientas para abrir este poderoso cerrojo".

El tumor, al abrirme la cabeza, partió la caja en pedazos; y su contenido empezó a supurar en pesadillas, recuerdos y terrores. Por suerte, había hecho mi tarea y con la ayuda del dharma —las enseñanzas del budismo— y una brújula islandesa, estoy encontrando el camino a casa, la forma de traer a la luz todos estos elementos e integrarlos en un Lucas único.

El siguiente paso fue el más duro, que fue ponerlo en palabras y "confesarme". Lo hago en cada una de estas páginas, este ha sido mi refugio y mi lugar seguro, pero no fue suficiente; anoche finalmente hablé con Andreas.

Le abrí completamente mi corazón y le conté todo lo que había descubierto en el último tiempo, y le pedí disculpas por no poder haberlo hecho antes. Fue lo más difícil que le haya contado a nadie jamás, tuve miedo de que me rechazase, de que todo esto le hiciera

dar un paso al costado. Yo mismo sentía que era demasiado en el último tiempo.

Nadie jamás en toda mi vida me escuchó con tanto amor. En su mirada y el calor de sus manos sosteniendo las mías, podía sentir una herida primal cerrarse dentro de mí, ya no había barrera —o sombra — entre los dos: solo amor.

CARTA BLANCA

9 DE OCTUBRE DE 2018

A PESAR de que esto ha mejorado mucho, a veces mi mente se sigue bloqueando. Intenta detenerme, me pide que no corra riesgos, que mantenga los comportamientos conocidos. Trata de hacerme desistir diciendo que es demasiado tarde en mi vida para hacer algunos cambios y que va a parecer ridículo que alguien como yo revise sus conductas. A medida que se acerca la fecha de la charla en República Dominicana, se pone más agresiva.

Esa voz interna era la rectora de mi vida antes de la cirugía, la voz del miedo. Yo la veía como un gran monstruo negro, de dientes afilados.

En mis meditaciones me he sentado con él a dialogar, a preguntarme de qué quiere protegerme; y mirándolo a los ojos he dicho varias veces en el último tiempo que los que somos sobrevivientes frente a la adversidad, de la naturaleza que sea, tenemos una carta blanca que merece ser usada. Cuando has construido tu vida basándote en el orden y el control, y eso no te lleva muy lejos, entonces tienes permiso para intentar cualquier cosa.

¿Quieres escribir un libro?, ¿tienes ganas de conocer la Polinesia?, ¿te apetece cambiar de trabajo para estudiar lo que siempre quisiste?, ¿te da curiosidad estudiar chino o macramé? ¡Has sobrevivido! Utiliza tu comodín, y date el gusto antes de que sea demasiado tarde. No te postergues, puede que nunca llegue el momento. La vida es una sola hasta que alguien pueda probar lo contrario; y si hay otra más allá de esta, qué gran premio será poder disfrutarla.

Este año he empleado mi carta blanca infinidad de veces para justificar mis "¿y por qué no intentarlo?"; al principio con temor y ahora con total desparpajo.

Y a este monstruo interno mi cambio de actitud no le ha gustado nada. En estos días, mi mente ha intentado disuadirme de viajar a República Dominicana con Andreas, a dar esta charla TEDx sobre la identidad, diciéndome: "¿Quién eres tú para hablar de esto?, ¿crees que a alguien le interesará lo que tienes para decir?"… Me lo viene repitiendo desde aquella tarde en la que compré aquel libro en Eldorado. No se esperaba que la sincronía fuera a hacer posible y, hasta de un modo sencillo, convertirla en un hecho.

Esta mañana, durante la meditación, empezó a hablarme del peligro de la vanidad, del budismo, de la renuncia y de que estaba intentando alimentar a mi ego; todo con la intención de generarme culpa y disuadirme.

Volví a mirar a ese demonio interno a los ojos y le dije con tono firme: “En unas horas salimos hacia Punta Cana, y mi intención es compartir mi experiencia para el mayor bien; no tengo ninguna retribución por esto ni la busco. No es recto que me hables de vanidad o ego”.

Al observarlo nuevamente, me di cuenta de que se hacía más y más pequeño; y entonces agregué: “Tú me cuidas de que sea herido, pero también de que pueda ser amado”. De a poco vi como empezaba a transformarse en un niño asustado. Mientras lo tomaba en brazos y lo ponía cerca de mi pecho, le susurré amorosamente: “Gracias por haberme protegido todo este tiempo, ahora toca dejar ir al monstruo que creé para proteger al niño herido que fui; deja que me encargue yo de todo”.

PUNTA CANA

10 DE OCTUBRE DE 2018

YA ESTAMOS EN REPÚBLICA DOMINICANA. Al salir del aeropuerto, la humedad y el calor hacen imposible darte cuenta si esto es primavera u otoño. Todo es verde y estridente. Un taxista que sostenía un cartel con mi nombre y el logo de TEDx nos llevó hasta uno de los hoteles más lujosos de la isla.

La habitación daba sobre las piscinas y a lo lejos podía verse el mar. Lo primero que hice fue ponerme el traje de baño y correr hacia la playa. El día estaba ya gris, después de lo que, parecía, había sido una mañana de sol intenso. Los turistas estaban volviendo hacia el hotel para sentarse en la barra a tomar unos tragos mientras yo iba en dirección opuesta.

A lo lejos podía advertirse cómo la lluvia empezaba a caer en el océano mientras se sentía ese olor a ozono que viene de la electricidad de las tormentas en el aire.

Andreas me alcanzó con la cámara de fotos en la mano mientras yo ya estaba con los pies en el agua. El corazón empezó a latirme con fuerza. El agua estaba tibia y completamente transparente. Empecé a correr hacia las olas, mientras observaba a los surfers valorar el viento y si se daban otra oportunidad antes de que se largara el aguacero.

Ya con el agua hasta el pecho, caminando sobre la arena y los sargazos que hacían cosquillas en los pies, viendo peces moverse a mi alrededor, me di cuenta de dónde estaba. Todos estos días corriendo contra el reloj, escribiendo para la charla, enfocado en las próximas setenta y dos horas, a solo tres días del primer aniversario de mi salida del hospital. Estaba en el mar Caribe, en agua tibia, en un hotel cinco estrellas y estaba vivo.

Andreas miraba hacia todos lados, abriendo esos ojos azules enormes y estirando los brazos hacia el cielo, con una sonrisa que le llenaba la cara. Yo repetí el mismo gesto desde el agua mientras sentía unas incontrolables ganas de reírme.

A la distancia se escuchaban los primeros truenos y el cielo se había vuelto verde con los destellos violáceos de los rayos, aún descargando entre nube y nube.

Los surfers seguían contemplando cómo volver desde la segunda rompiente y se notaba cómo el mar se empezaba a hacer más espeso. En vez de pararse en sus tablas, barrenaban en dirección hacia la orilla, tomándose descansos entre las olas, pataleando hacia delante para evitar el retroceso entre cada empujón hacia la costa.

Empecé a caminar sobre las algas en dirección hacia Andreas, que venía hacia mí mirándome con asombro. “Estamos aquí”, me dice, y lo tomo de la mano con fuerza. “Sí”, es todo lo que pude responder, todavía estaba absorbiendo cómo había sido el último año de mi vida, cómo cada cosa que se había desorganizado había abierto la puerta a algo más grande.

Los surfers ya estaban clavando sus tablas en la arena cuando cayeron las primeras gotas, nosotros empezamos a caminar hacia las palmeras en la playa mientras yo inhalaba profundo, tratando de anclarme en este momento sin médicos, sin pastillas, sin sensación de peligro inminente.

Al sentir el aire de mar en mis pulmones, me di cuenta de que, aunque hoy es casi mediados de octubre, se siente como cualquier otro mes del año.

Cayó el primer rayo en el mar, muy a lo lejos. Y cuando la lluvia empezó a caer con fuerza, exhalé en un suspiro, mis ojos se humedecieron y tuve un pequeño destello de comprensión: somos surfers.

No podemos controlar las olas, podemos aprender a navegarlas, a usarlas como la fuerza que nos impulsa. Una ola mal tomada es adversidad pura, en cambio, una con la que podemos fluir se transforma en poder. Somos más fuertes cuando somos parte de algo más grande.

Este año dejé de resistirme a la corriente, y empecé a prestar atención al oleaje, a escucharme, a ver en qué dirección iba la marea, a aprender a barrenar olas potentes.

Los surfers iban dejando la playa con las tablas sobre sus cabezas, riendo y contándose anécdotas. Eran franceses. Abracé a Andreas por la cintura y le dije que quería aprender a surfear, y como si me hubiera leído la mente, me dice: “¿De verdad? Yo no conozco mejor

surfer que tú”.

EL ESCENARIO

13 DE OCTUBRE DE 2018

HAY días que se definen como bisagras, fechas que se repiten, que vuelven a cobrar significado una y otra vez. Hace dos años, en esta misma fecha, me casé por civil con Andreas en Buenos Aires, y hace un año salía del hospital Ullevaal en Oslo después de la operación, con anteojos oscuros y apoyado en su brazo. Hoy me subí a un escenario aquí en Punta Cana para contarles a doscientos extraños por qué el caos es una oportunidad de sanación.

Cuando hicimos el ensayo, empecé a darme cuenta de que con las luces y el equipo de sonido que hacía sonar mi voz como un trueno en toda la sala, mi cabeza no tenía forma de ubicarse en el espacio. Sentía los dedos de mis pies tratando de clavarse a la suela de mis zapatos y no veía más allá del borde del escenario. No sabía hacia dónde mirar y sentía que se me cerraba la garganta. Un pitido extraño se empezó a colar en mi oído izquierdo y se me hizo un nudo en el estómago. De pronto, el técnico de sonido pide disculpas por el retorno de los monitores y entiendo que ya estaba imaginándome cualquier cosa.

Yo era el segundo en dar la charla en el evento. Hice una pila de tarjetas con los títulos de los temas que quería mencionar, pero era incapaz de acordarme de las cosas que había escrito, a pesar la cantidad de veces que las había repetido en el último mes. Mi memoria de corto plazo, mi ubicación visuoespacial no estaba todavía a la altura de semejante exposición. Tampoco había vuelta atrás.

Mientras esperaba junto a los otros ponentes entre bambalinas, me saqué los zapatos para hacer un ejercicio de conexión con mi cuerpo y con la tierra, empecé a poder respirar mejor. Hice algunas prácticas de movimiento consciente —como si estuviera haciendo taichi— y dejé de mirar desesperadamente las tarjetas, porque era evidente que no me iban a contestar nada. Vino el técnico de sonido a ponerme el micrófono inalámbrico, y mientras la presentadora subía al escenario yo intentaba buscar mis zapatos, medio enceguecido por los reflectores que apuntaban hacia los costados.

Así que, en definitiva, siguiendo la tradición de Cesaria Évora, la famosa cantante de blues de Cabo Verde, terminé dando una TEDx descalzo.

EN ESTA VIDA vas a renacer varias veces, atravesando el barro para hacer florecer los frutos de tu camino. Quizá no sea de la forma en la

que te imaginabas, o teniendo las personas que imaginaste a tu alrededor. Renacer es un camino individual, muy propio. Yo lo veo a diario.

Hace unas semanas, un refugiado del Líbano con quien trabajo como terapeuta consiguió montar su propia empresa de animación en Noruega. Una chica con depresión crónica dejó la medicación y finalmente está esperando un hijo. Una víctima de abuso físico recuperó sus recuerdos de infancia y está reuniendo las piezas para poder amar a corazón abierto. Una señora de ochenta años que perdió a su hija por un cáncer de mama enseña a tejer a mujeres sin recursos porque no pudo nunca enseñarle a su propia hija.

No es que estemos solos; nos reconocemos en el otro, pero el camino es nuestro, es de cada uno. Es como estar arriba de la tabla surcando las olas. Tu mente observa cada movimiento del agua y recalcula la forma de balancearse para no perder el equilibrio ¿Aprendes más mirando a otros o experimentándolo tu mismo? A balancearte aprendes sobre tus propios pies.

Un gran Maestro del yoga, B.K.S. Iyengar, les decía a sus alumnos que "en el equilibrio no hay quietud", que hasta para quedarse quieto uno está siempre haciendo micro movimientos. La vida es movimiento y cambio. En este recorrido impermanente, le encontrarás sentido a las cosas mirando hacia atrás y viviéndolas hacia delante, como decía el filósofo danés Soren Kierkegaard.

Ese pulsar de la vida en olas, ciclos, espirales, es una oportunidad única para volver a encontrarse a la vuelta de la esquina los desafíos del pasado, esta vez con el aprendizaje listo y la experiencia en los huesos. La vida es una escuela de surf.

¡Transfórmate en un surfer! Recibe cada ola con la mente abierta y el cuerpo dispuesto. Usa cada una de ellas como fuerza de propulsión, ama los desafíos como fuerzas explosivas que te propulsan hacia delante.

No te resistas. Cuando lo haces, cuando tu cuerpo se pone rígido y tu mirada ausente, la ola te empujará por detrás de todos modos y terminarás tragando agua o revolcándote en la arena.

La adversidad te transforma, claro que sí. Pero como no podemos evitarla ¿por qué no emplearla como un acelerador de crecimiento personal?

Mientras te digo esto, me acuerdo de mi maestro allí en India diciéndome al oído: "Dale la bienvenida a los desastres, porque te harán crecer más que los tiempos de paz".

La vida no te pone lecciones por delante, tú aprendes de ella y les enseñas a otros cómo enfrentarla con tus acciones. El sentido al caos se lo pones tú.

EL CAMINO NO SE ACABA

RENACERÉ

25 DE DICIEMBRE DE 2009

HOY ESPERÉ DESPIERTO hasta las cuatro de la mañana aquí en Madrid para desearle a mi familia en Argentina una feliz Navidad. Llamé a mis padres unas tres o cuatro veces hasta que finalmente enganchó la comunicación y pudimos hablar. Mi padre tomó el teléfono entusiasmado, quería compartirme un poema que había escrito para leer mientras hacían los juegos que organizan durante la cena. Estaba muy emocionado. A él le gusta escribir, en general lo ha hecho como algo humorístico o casual. Ha escrito discursos para eventos, y le ha cambiado la letra a canciones clásicas para hacernos reír en las reuniones familiares. No tenemos muchos momentos de encuentro, aunque este me sorprendió. Cuando terminó de leérmelo, nos quedamos en silencio, supongo que los dos sonriendo, y sosteniendo el tubo del teléfono junto al oído, casi podía imaginármelo del otro lado.

“Esto es lo más budista que jamás te he escuchado decir”, le dije riéndome. “Es hermoso, mándamelo por correo que quiero guardármelo”, agregué.

Acabo de recibirlo y mientras lo leo, pienso en que este quizá haya sido uno de los pocos momentos en los que compartimos algo significativo para ambos en mucho tiempo, como cuando construíamos castillos de arena en la playa, en Ostende. Milagro navideño o no, el poema dice así:

Renaceré… con los ojos abiertos, para verte mejor.

Renaceré… con oídos nuevos, para escucharte realmente.

Renaceré… con las manos abiertas, para dar y recibir.

Renaceré… con el corazón abierto, para compartir los sentimientos.

Renaceré… con nuevos pies, para andar mi propio camino.

Renaceré… con alas, para volar en busca de mis sueños.

Renaceré… con alegría, que no hace falta motivo.

Renaceré… con imaginación, para crear mi mundo.

Renaceré… sintiendo la abundancia, porque hay para todos.

Renaceré… con mejor humor, que no hay cosa más seria.

Renaceré… con una sonrisa, aunque desentone con la mayoría.

Renaceré… contando alegrías más que desdichas.

Renaceré… con más coraje, para atreverme con mi vida.

Renaceré… con nueva fuerza, que hay mucho por hacer.

Renaceré… libre, sin un pasado que me obligue.

Renaceré… sin memoria, sin mandatos y buscaré ser Yo.

Renaceré… en cada amanecer y creceré durante el día.

Renaceré… sin preocupaciones y haré las cosas en su momento.

Renaceré… que nunca es tarde para empezar de nuevo.

Renaceré… inocente, no me sentiré culpable, aunque cometa errores.

Renaceré… más relajado, no tengo nada que demostrar.

Renaceré… con máxima autoestima, sabré que valgo por ser.

Renaceré… más responsable y tomaré mis propias decisiones.

Renaceré… cooperativo, ya no creo en la sana competencia.

Renaceré… para servir y vivir en compañía.

Renaceré… en un mundo de amor, ¿alguien sabe dónde queda?

Renaceré… aceptando al mundo, a mí mismo, a los demás.

Renaceré… con un poco de memoria, con lo aprendido… para seguir aprendiendo.

Renaceré… consciente que no todo es para siempre.

Renaceré… como soy y me aceptaré, como punto de partida.

Renaceré… justo ahora, que no hay mejor momento.

Renaceré… feliz de haber nacido

Eduardo Casanova (23)

---

23. Mi padre escribió sobre cómo navegar las tormentas de la vida transformándose, desde su propia experiencia, sin ser budista o psicoterapeuta, de modo completamente intuitivo. Es un sobreviviente, eso es indudable. Podemos sentirnos el uno alejado del otro, pero nadie puede decir que no nos parezcamos hasta en lo escrito. Supongo que si nos hemos distanciado tanto el uno del otro es porque ambos esperamos mucho de la otra parte. La separación es una ilusión.

FE EN MÍ

15 DE OCTUBRE DE 2018

TODAVÍA ESTOY PROCESANDO lo que acabo de hacer. Estamos en este momento en París, en el aeropuerto haciendo escala en camino hacia Oslo. En todo el viaje de regreso estuvimos mirando las fotografías que sacamos en este lugar paradisíaco.

La noche de nuestro segundo aniversario de casados y primero desde mi salida del hospital, cenamos a la orilla del mar y caminamos por la playa viendo la luna brillar en el cielo. Siento que le robé este año al destino, y que probablemente si no hubiese tenido este tumor, mi vida se habría desmoronado por cualquier otra cosa; aquel Lucas de todos modos tenía que morir.

Andreas estuvo presente en la gala, aunque no entendiese más que tres o cuatro palabras, sonriendo desde el público y grabando la charla para que pudiese verla y compartirla con mis amigos antes de que los organizadores la publiquen en YouTube. No me animo a verla todavía, me siento un poco vulnerable por no haber podido salir con zapatos al escenario. Cuando bajé las escaleras hacia las bambalinas, estaba allí esperándome para darme un abrazo y decirme “te amo Lucas”; así, en castellano.

En este año aprendí tantas cosas, que creo que no caben ni en una charla, y probablemente tampoco en un libro. Si cuento desde el momento que entré ashram de Londres por primera vez hasta hoy, son ocho años contra uno; hay eternidades que parecen segundos y años que se sienten como vidas enteras.

Alessandro Baricco tiene una frase que lo define claro para mí: “Entre todas las vidas posibles, hay que anclarse en una para poder contemplar, serenamente, todas las otras”. Ahora puedo hacer eso, mirar hacia atrás con el corazón dispuesto, sin miedo a todas mis vidas anteriores; me veo a mi mismo afirmado en el aquí y el ahora.

Siento que haber recuperado los espacios de mi mente, el dominio de mi cuerpo, y ahora poder ser en plenitud, sin división entre ellos, hace de este renacer algo diferente. Creo que es lo más cercano a la plenitud que he vivenciado, y que desde aquí puedo ahora volver a esos lugares que me asustan con otra entereza. Hoy puedo mirar a mis demonios a los ojos, sin temer a que me destruyan, entendiendo que

también son parte de mí.

En el vegvísir, la sexta aguja representa a la fe en sí mismo, y los textos islandeses dicen que este es el paso más difícil, porque el héroe tiene que dar pasos sin conocer el resultado.

Supongo que las pastillas rosadas han cumplido su ciclo, y es hora de quitarle las “ruedas de entrenamiento a la bicicleta” y hacer equilibrio por mi propio pie.(24)

---

24. Siempre consulta con tu médico. Yo lo hice, y estuvo de acuerdo en aplicar un protocolo de salida, donde dejas la medicación poco a poco, siempre que sea posible; cuídate.

CINCO AÑOS

16 DE OCTUBRE DE 2018

LLEGO al hospital sobre la hora, y ya las oficinas administrativas están cerradas; así que tengo que buscar sin ayuda, en ese laberinto, la oficina de mi neurocirujano.

Corro por los pasillos y vuelvo a entrar con la misma cara de pánico que tuve nueve meses atrás; él vuelve a sonreír de la misma manera, me invita a que me siente en una silla y me observa de pies a cabeza. Claramente, ya sé que parte de este ritual de observación previa es tratar de darse cuenta de cuál es mi estado.

Pone en la pantalla las imágenes de los tres meses después de la cirugía y las que tomaron hace un par de días atrás. Y me dice que quiere saber cómo me siento y qué ha pasado con los síntomas que le había descrito, en el control de los tres meses, en todo este tiempo que ha pasado. Me cuesta reconocer que ha sido apenas un año desde que salí del hospital.

Le relato mi recorrido por todos los profesionales que el sistema me ofreció para reducir al mínimo los efectos colaterales de la cirugía, y aunque estoy muy contento, todavía tengo mucho por hacer. Agrego que sigo siendo sensible a la luz y al sonido; me afirma que no existe una explicación buena y concreta de estos síntomas, aunque son huellas comunes en pacientes con intervenciones similares. Resulta muy difícil poder encontrar la causa de este tipo de cosas cuando en la resonancia no aparecen cambios patológicos.

Me dice que “si vemos las imágenes más recientes, no solamente no hay signos de recidiva, sino que el resto que estaba adherido a la duramadre ha desaparecido. Así que el próximo control será a los cinco años de la cirugía, en octubre de 2022”.

Mi cara de asombro es total y absoluta; continúa diciendo: “Sí, es que al mirar las imágenes, ¿qué es lo que ves aquí?”, y me señala un punto en la pantalla. Le respondo: “Nada, nada raro al menos, nada de color blanco”. Entonces agrega: “Ahora mira aquí”, y me muestra imágenes anteriores, y ahí puedo ver a mi tumor en toda su gloria.

“Bien, ahora mira aquí”, y me muestra la imagen de los tres meses después de la cirugía, donde se ve una pequeña línea blanca. “Ahora no hay nada ahí”, concluye. Y le pregunto: “¿Cuál es la explicación de

que lo que quedaba ahí ya no esté?”.

Se encoge de hombros y me dice que no la sabe, que pueden ser muchas; puede que mi cuerpo haya reconocido que eso no pertenece a ahí, que se haya convertido en tejido cicatrizado…, no lo sabe a ciencia cierta. Lo que sí sabe es que no es necesario controlarme hasta que hayan pasado cinco años de la cirugía, así que espera verme entonces.

Le cuento sobre la charla TEDx, me dice que le encantaría verla y yo le digo que “de ninguna manera”. Me dice que las conversaciones conmigo le parecen divertidas, porque lo empujo a cuestionarse cosas; y esto es algo que él también hace conmigo, y que le da la sensación de que el budismo tiene mucha base neuropsicológica. Mientras me voy poniendo el abrigo, le digo: “Es así, mientras tú trabajas con el hardware, la psicología del budismo trabaja sobre el software”, y le prometo recomendarle un par de títulos para que lea. Vuelvo a agradecerle por haberme dado la oportunidad de tener otra vida como la que tengo. Nos despedimos con un abrazo y le digo que me resultará raro no saber de él en tanto tiempo después de lo que hemos compartido, pero que a la vez me alegra saber que no lo necesito cerca. “Bueno, quizá si escribes un libro…”, dice en tono de broma mientras me alejo por los pasillos otra vez dando saltos.

VIVIMOS EN ESPIRALES

19 DE NOVIEMBRE DE 2018

SIEMPRE CUANDO MIGRÉ A OTRO PAÍS, busqué maneras de no estar excluido de la vida social por el hecho de ser extranjero; y no me refiero a solamente buscar grupos de personas que han nacido en tu mismo país o hablan el mismo idioma, sino para poder compartir además los mismos intereses y formar parte de algo más grande. Para mí, la "vida espiritual" no pasa por los templos, sino por compartir un propósito.

En Londres participé de un taller de escritura y en un comedor comunitario para personas sin techo.

En Madrid fui activista por los derechos del Sahara Occidental y encontré un coro en el ayuntamiento de Alcobendas en el que personas de la edad de mis padres se juntaban a divertirse y cantar canciones populares españolas.

Al volver a Buenos Aires a principios de 2011 me metí de lleno en el yoga mientras trabajaba como voluntario en servicios de salud mental para trabajadoras sexuales.

Cuando llegué a Oslo en octubre de 2016, me hice una lista de las cosas que quería hacer para conectar con el lugar; desde recorrer sus calles y aprender el idioma, hasta encontrar algún grupo en el que pudiera hacer amigos o simplemente conocer gente. La mayor parte de la lista no pude cumplirla hasta hoy. Doy mis clases de yoga, trabajo en una organización con migrantes y sobrevivientes de trauma, aunque siempre sentí que faltaba algo.

Hace una semana me decidí a escribir en inglés en respuesta a un anuncio donde buscaban nuevos integrantes para cantar en un coro. Les expliqué que canto desde que tengo diez años, que no soy capaz de leer música "de oído" aunque soy muy rápido aprendiendo las partes; y que por fonética he cantado en muchos idiomas.

Hoy fui a la prueba, y además de hacer escalas para probar mi rango vocal, canté Don't get around much anymore, una canción de Duke Ellington que Andreas me ha escuchado cantar en la ducha desde siempre; carta blanca, sí. Un par de horas más tarde, recibí un correo para invitarme al ensayo mañana; y empezar a preparar los villancicos de Navidad con el coro que cuenta con más de cincuenta integrantes.

La vida son espirales y ciclos, muchas veces con reinvenciones. Para mí cantar es una experiencia espiritual; y aunque medito, practico yoga, enseño y hago servicio voluntario, si no canto me doy cuenta de que falta eso en mi día a día.

Repetir lugares no es malo, todo depende de la intención con la que los atravesemos. Vemos a la Tierra girar alrededor del Sol, del mismo modo que nuestro ADN rota sobre sí mismo en una hélice perfecta. Toda la naturaleza está construida en giros; y cuando el movimiento se detiene, la vida también. Y por supuesto también repercute en nuestra sanación, sanamos en espiral. Estoy seguro de que volveré a los sitios que me asustan, y que también saldré de ellos transformado. En este movimiento helicoidal donde todo se desarma, en alguna vuelta por allí adelante en el tiempo, sé que me disolveré; para ser de nuevo parte de algo más grande. Sé que el caos me va a ganar, y mientras tanto… voy a cantar como bajo en un coro noruego.

Eso sí, si hay un ciclo que se ha cortado, es el de los oscubres, este ha sido mi primer octubre luminoso.

EL CAOS ESTARÁ SIEMPRE PRESENTE

21 DE NOVIEMBRE DE 2018 (RECORDANDO EL 24 DE OCTUBRE DE 2017)

HOY ABRÍ DESPUÉS de mucho tiempo el cuaderno rojo, estaba buscando unas notas que tomé en Rishikesh sobre lo peligrosa que era mi mente según mi maestro; estoy reuniendo de a poco algunos escritos y creo que quiero sentarme a escribir un libro con todas estas cosas que he ido registrando —en audios y anotaciones especialmente — desde el diagnóstico en adelante.

Allí encontré una carta que me escribí a mí mismo como si fuera mi "yo futuro" contándome qué ha pasado en el último año desde la cirugía. Este ejercicio estaba en el plan que le envié a Kitty antes de la operación para que me lo devolviese justo después. Si el plan era una especie de mapa del "yo pasado" al que había sobrevivido, con herramientas para que se recuperase pronto, esta carta siembra una semilla de perspectiva, especialmente cuando consideras que lo que estás viviendo te ha desarmado para siempre.

"Querido Lucas:

Te escribo un año desde el futuro para contarte que todo está bien. Sé que en este momento acabas de salir del hospital, que estás llegando a casa y que te sientes muy perdido. Quiero contarte que has sobrevivido y que esto pasará a la memoria como uno de los eventos más desorganizadores que jamás hayas tenido. Aprenderás mucho al respecto de ti mismo y de tu mente.

Me siento orgulloso de ti, y espero recuerdes que el caos siempre estará presente para enseñarte una nueva lección, y permitirte descartar lo que ya no sirva. Te he visto empezar de nuevo infinidad de veces, y esta será una más. Recuerda que no eres lo que has vivido sino lo que has hecho con eso; no vayas a creer que de ahora en más eres un tumor cerebral: ERES UN SOBREVIVIENTE, de esto y de mucho más. Date el mismo permiso que les pides a tus consultantes que se den en estos momentos. Y anímate a hacer todo lo que te venga en gana; la gente ya cree que estás un poco loco, aprovecha.

Te quiero mucho, y Andreas también; cuídalo que te necesita más que nadie en el mundo. El vikingo se hace el duro, pero por dentro es todo ternura. Si en algún momento juzgas que no podrás, lee esta carta y

recuerda que has sobrevivido también a esto.

Que el caos forme parte de tu vida siempre, recibe un afectuoso abrazo del Lucas que aprendió a vivir con él.”

AMAR LO QUE ES

28 DE NOVIEMBRE DE 2018

TODO EXACTAMENTE COMO SUCEDIÓ, sin cambiar siquiera una coma. Tomar todo lo vivido y decir a corazón abierto: amo mi vida tal cual ha sido.

Mi tumor, mis errores, mis sufrimientos, y sobre todo, el no haber podido evitar nada de todo esto, amarlo todo. Eso me incluye no solo a mí, sino también a mi familia y especialmente a mi padre.

Me costó hasta lo indecible poder comprender de dónde vino esa furia arrasadora contra él y por qué la distancia entre nosotros se hizo tan insondablemente enorme. El enojo con mi padre, aunque nunca hubiera podido ponerlo en palabras, venía de que estaba convencido de que él debió haberme protegido y evitado el infierno que viví. Yo era un niño, muy inocente y sensible. No pudo hacerlo, por las razones que fueran. Ni él se dio cuenta de lo que pasaba, ni yo confiaba en él para poder contárselo. ¿Por qué no confiaba?, ¿por qué no se dio cuenta? No lo sé.

A veces preguntar por qué, inclusive tener una respuesta, lo único que hace es explicar algo, pero no lo arregla.

Hay cosas que no se explican, blancos que no pueden rellenarse y lógicas que son incomprensibles. Entender, razonar, está enormemente sobrevalorado: hay que amar todo como es y usarlo para poder crecer con eso.

Mi padre no pudo protegerme, y seguro que, si pudiésemos sentarnos a hablar, los dos tendríamos una coartada válida e implacable para justificar por qué los dos hicimos entonces lo que hicimos. Es el camino seguro a otra discusión, como todos los desencuentros que tuvimos en esta vida, que fueron muchos y muy amargos. Si lo único que puedo hacer es echarle la culpa de lo que viví de niño, creo que es mejor que deje a ese hombre de setenta años en paz. Tranquilamente, puedo amarlo y no ponernos de acuerdo, dejar de pelearme con lo que no será jamás diferente a lo que fue. Sé que mi padre me ama, y por supuesto yo lo amo a él, como es. Todo como sucedió me trajo hasta aquí, y cuando veo mi vida hoy está llena de cosas realmente bellas. Elijo mirar mi vida como fruto del amor.

Las barreras que construí para separarme de ese amor estaban en

todos los sitios y empezaron a caerse de a una en un nuevo efecto dominó: amo a mi tumor y lo que me ha enseñado.

Mucha gente me dice que “qué bueno que superaste tu tumor y que ahora estás mejor y que ahora vuelves a ser la persona que eras”. Yo repito una y otra vez que no quiero, bajo ningún concepto, volver a ser la persona que era antes de esta cirugía y de lo que ella me trajo. Aunque eso signifique tener que vivir con las consecuencias físicas y hasta neurológicas que hoy tengo.

Amo lo que sucedió en todos los días de mi vida previos a este, porque no sería el que soy, especialmente sin los más desagradables.

Amo a este caos que casi me mata, por haberme revelado las piezas que estaban ocultas en la sombra.

“Amar lo que es” pone todo lo que ha sido mi vida en la luz.

NO FIM DA CERTO

15 DE DICIEMBRE DE 2018

HOY ESTUVIMOS VIENDO películas mientras cenábamos, recuperando la costumbre de hacer tacos caseros —que es algo muy popular en Noruega los días viernes por una razón que nunca entenderé— y ver películas que nos han resultado trascendentes de alguna manera. Andreas nunca ha estado en India, y a mí para explicarle lo que es vivir en un país tan diferente a Europa, se me ocurrió que veamos juntos El exótico Hotel Marigold.

Hace muchísimos años que no veo esta película y recuerdo que fue una de mis primeras idas al cine en Buenos Aires en 2011, luego de mi paso por Rishikesh. A aquel Lucas esta película le encantaba; a este de hoy le generó un montón de preguntas. El personaje principal, el manager del hotel, repite una frase varias veces durante la película: "Al final todo acabará bien, y si no acaba bien es que aún no es el final".

Dieciséis años más tarde, esta frase la leí en decenas de lugares, compartida en redes sociales, y atribuida a los más diversos autores, inclusive a John Lennon. Discutimos con Andreas sobre quién es el autor original y pausamos la película; es una costumbre que tenemos para ir comentando entre nosotros lo que sucede en la pantalla. Ver cualquier trama con nosotros puede ser un desafío; el debate en general es durante el filme, y no después. Empezamos a investigar en Google hasta que los dos llegamos a la misma conclusión: la frase es de Fernando Sabino, un escritor brasileño, que en portugués sería: no fim tudo da certo, e se não deu, ainda não chegou ao fim,(25) de su libro Al final todo acaba bien.

Los finales felices son un recurso narrativo, el autor termina de contar la historia para compartir contigo dónde está la moraleja; empieza con el problema y termina con la solución… a ese problema.

La vida sigue, y Cenicienta envejece, Alicia tiene que buscar un trabajo para mantenerse y Robin Hood finalmente va preso por sus bien intencionados crímenes.

Hay sueños que nunca se cumplen, y hay veces donde la voluntad y el deseo no cambian el resultado. Andreas, budista intuitivo, dice que la canción de la versión de Walt Disney de Pinocho sobre desear con

todo el corazón a una estrella para que tus sueños se vuelvan realidad, ha arruinado la cabeza y los corazones de mucha gente. Brindamos por eso: por todos los sueños que nunca se cumplirán. Mi maestro y amigo Jorge Rovner dice que “ninguna aproximación seria, sobre cómo funciona el Universo, ha demostrado que la voluntad lo pueda todo”. Hacemos lo que podemos con lo que tenemos, ese es nuestro punto de partida.

Quizás vivir con la esperanza de que algunas cosas tuercen el rumbo en algún momento nos lleva a este estado de ensoñación, y a asumir que no hace falta actuar porque en algún momento las cosas se van a arreglar. Yo considero que vivir el caos en intensidad te hace dar cuenta de que el orden es una ilusión, y dura sólo instantes.

Todo se desarma y se vuelve a armar sólo por un rato y quizá no de la forma en la que esperabas que eso sucediese. Siempre hay un orden mayor, inclusive mayor que yo, mayor que tú. Yo no considero que al final todo vaya a estar bien. Yo necesito que todo esté bien aquí y ahora. No quiero finales felices, quiero ser feliz mientras atravieso esto, no importa cuándo vaya a terminar. De hecho, la película esa noche se quedó por la mitad.

---

25. “Al final todo sale bien, y si no funcionó, aún no ha terminado”, si la tradujésemos como él la escribió.

DAR EL PASO

29 DE JULIO DE 2019

VIAJAR A ARGENTINA SIEMPRE ES MOVILIZANTE; no solamente por los varios centenares de personas a las que veo por estar vinculadas a mi trabajo, sino porque es también un reencuentro con mis años más difíciles. A esta altura, he vivido más de la mitad de mi vida adulta fuera del país, y cuando vuelvo es como si nunca me hubiese ido.

Mis recuerdos de juventud están presentes en toda la ciudad, desde San Telmo a Palermo. Cuando voy pasando por diferentes esquinas, bares, y plazas, vuelvo a ver quien fui entonces como si me observase desde fuera en una fotografía. Tengo conexión con ellos, aunque es claro que ya soy otro.

Ninguno de nosotros es quienes fuimos en nuestro pasado, a veces nos confundimos y creemos que somos todas esas encarnaciones que ya no existen.

Mi padre y yo hemos muerto varias veces y renacido de esos bardos como nos ha sido posible. De eso habla el poema que él escribió y a eso yo dediqué mi vida: facilitar que los otros hagan lo que pueden con lo que tienen, usar el caos como motor y no vivirlo como un fallo o una pérdida.

Considero que lo más incómodo entre los dos es cuánto nos parecemos física y mentalmente, a pesar de ser tan diferentes en la superficie. Nos hemos desencontrado y desconocido, infinidad de veces, pero lo cierto es que, en esta vida, la de aquí y ahora, aún no nos hemos sentado a conversar. Siento que es una buena idea, pero puede no resultar.

En el vegvísir vuelves a encontrar el norte cuando eres fiel a ti mismo, y sería imposible para mí serlo sin dar este paso. El resultado no es importante, sino estar en paz con el proceso, poder contarles a mis padres aquello que no saben, quizá escuchar sobre cosas que yo tampoco conozco. Sé que —si sucede— esta será la conversación más dolorosa y difícil que tendremos en nuestra vida, y probablemente la más adulta.

La vida no es una edulcorada película de Hollywood, sino bastante más cruda y real: intercambiamos algunos mensajes por WhatsApp antes de que llegase a Buenos Aires, y a pesar de todo lo que ha

sucedido desde entonces, nuestra comunicación no es súbitamente más sencilla. Estuvimos discutiendo texto va y texto viene, y gracias a la intervención de mi madre, acordamos un día y un lugar para vernos después de todos estos años.

Estoy sentado en un bar a metros de la esquina donde nos encontraremos, y los veo llegar del brazo; mientras tanto pido la cuenta y empiezo a guardar mis cosas en el morral.

“Derribar las barreras que construí para separarme del amor” incluye esta: poder compartir con ellos lo que el tumor me hizo ver con su estela arrasadora y presentarles quién soy hoy, con todas las piezas que estaban en la sombra.

Al ponerme de pie, y empezar a salir hacia la calle, es como si me parase en la entrada de la casa de Banfield, con su frente de piedras color arena; y ya no temo. Me acerco a ella con curiosidad, y en ese paso me acompañan todas las encarnaciones que fui en esta vida, muchas de las cuales ellos no conocieron nunca.

Como dice Fritz Perls, “si en algún momento o en algún punto nos encontramos, y coincidimos, es hermoso”, y si no sucede, que todos estemos en paz con haberlo intentado. Esto no es el final, no tiene por qué resultar, el caos siempre abre la puerta a infinitas posibilidades.

ESTE ES EL FINAL

(DE ESTE LIBRO)

YO CREÍA que lo sabía todo, que lo entendía todo. Me aferré a las certezas porque me daba profundo miedo el vivir sin ellas. ¿Existe la justicia? ¿Conoceré las verdaderas causas de lo que me tocó vivir en mi juventud y niñez? ¿En algún momento, como decía Fernando Sabino, "no fim da certo"? ¿Será que "estaba escrito" o que "vine a este mundo a atravesar esto por mi clan"? ¿Será así?

Da paz pensar que en algún momento este caos entrará en orden, que las tablas se van a enderezar, que lo que se ha salido de los renglones puede borrarse, que los huecos de lo que no sabemos van a ser rellenados en algún momento con la verdad. Igual, esa paz requiere una dosis enorme de silencio y ceguera, déjame que te explique.

Perdón por tantas comillas, me releo mientras te escribo y me doy cuenta de que vengo diciendo, con recursos ortográficos, que todo no es lo que parece ser. Digámoslo más directamente: a veces creemos que entendemos todo, y esto es otra forma de ignorancia.

Una de las cosas a las que he despertado desde uno de los caos más profundos de mi vida, ha sido a vivir en paz con lo que no puedo ni podré saber nunca. Y también a aceptar que todos hemos hecho lo que pudimos.

Sobreviví a un tumor cerebral y en el postoperatorio recuperé recuerdos incompletos de mi infancia, no te digo sueños sino verdaderos flashbacks que jamás podré completar. No hay terapias de regresiones, ni biodescodificación, ni ayahuasca, ni meditación que pueda devolverme los trozos de memoria que no tengo de mi infancia. Y los rellenos que creé, las narraciones que vinieron de tarotistas, de los decodificadores o lo que quieras agregar aquí —porque lo probé todo— no se sostuvieron sin mi fe.

El budismo me enseñó a no creer en lo que no puedo ver o verificar, no por cínico sino porque genera enorme sufrimiento sostener una idea que no va para ningún sitio, simplemente hay que aceptar que es.

Aprendí a escuchar mi tripa, a ver cómo se siente en el cuerpo lo que tengo delante de mis ojos, no solamente en el primer momento sino a lo largo del tiempo. Y así, lo único que puedo sostener como permanente es vivir en paz con lo que nunca podré saber.

Hay veces que entender está sobrevalorado. Entender algunas cosas no me

liberó de ellas; dejar de pelearme con mi pasado sí, fue enormemente liberador. Perdonar y perdonarme… pero no de modo automático, sino porque llegó el momento. No importa lo que te digan, si perdonas demasiado pronto te sientes traicionado contigo mismo. Un maestro zen al que le saqué canas verdes —nunca me vas a querer de alumno porque te cuestiono todo—, me dijo: "Casanova, enojarse con el pasado no lo arregla, por favor deje de revolver en la mierda si no va a plantar nada".

Me llamaba por mi apellido, tratando de invocar el sentido de mi nombre familiar: "casa nueva", quería que me conectara con dar un nuevo espacio a lo que soy, y que dejara de vivir en las ruinas de lo que había sido. Tuve una historia complicada, y aprendí a soltarla así que no te voy a hablar —de nuevo— de ella hoy. No es vergüenza, es como si fuéramos a hablar de alguien que ya no está, y nunca me gustó hablar de los ausentes.

Todo este terremoto me enseñó algunas cosas, que en el sacudón me despertaron. Mi deseo es que te puedas iluminar sin tanta violencia previa, pero igualmente no sé si funciona. Por las dudas te cuento, y cruzo los dedos.

Desperté a ser feliz hoy, sin mirar al pasado. Mi intención no es negar los desniveles, curvas y desvíos, sino disfrutar de lo que vivo aquí y ahora; sabiendo que me trajo hasta aquí, hasta este lugar fascinante. Un viaje que de a ratos fue caída libre, tren fantasma, descenso a los infiernos… y que también es enorme paz, alegría sin necesidad de motivo, y liberación.

Desperté a la idea de que aquel que fui está muerto, que yo no soy aquel.

Desperté a la noción de que lo que creía fijo, lo que creía que era el destino, lo que estaba escrito, eran más bien las expectativas de los otros transformadas en las mías propias.

Desperté a la incertidumbre de la vida, a lo que no sé, a lo que no sabré… y hoy, te cuento que no me interesa, no me ocupa, no lo fuerzo, no lo espero. Es liberador. Y, sobre todo, es gratis: no necesito a nadie que me ayude a entender o a mover alguna ficha, me alcanzo y me sobro.

Desperté a que la única vida que me interesa es esta, y si hay otra será menuda yapa. Elijo vivir con intensidad ahora, aquí, así.

Desperté a que todo aquello que no esté sostenido en mi propio descubrimiento y crecimiento es narración e idea de otro, y que puede

ayudar en un momento difícil, pero que se hace mucho más difícil crecer si se está a la sombra de un gurú.

Desperté a que nadie puede darme lo que no puedo darme a mí mismo, y si no me amo yo primero, el otro me puede amar y no me voy a dar cuenta, porque no sé cómo se siente ser amado… Esta paradoja quizá no te sirva de nada leerla, porque yo la leí mil veces y un día me desperté. Ámate, donde estés.

Muchas veces creemos que el "ser espiritual" es algo como vestirse de blanco, poner velas perfumadas y mantras de Snatam Kaur de fondo… Para mí es mucho más. "Duro de matar", ¿has visto cómo termina Bruce Willis al final de esa película? Despertar es un proceso sin fin… seguro sabes que después de esta peli, a John McClane le pasan unas cuantas cosas más. Despertar no es el final, sino el comienzo. Perdón por no incluir en este libro un "final feliz" ha sido adrede. Yo quiero ser feliz —y que tú lo seas— siempre, que todos los seres sintientes sean libres de sufrimiento y vivamos rodeados de amor.

Que estos despertares sean tuyos, y compárteme qué descubriste porque quiero aprender de ti. Te acompaño.

LIBROS PARA LEER MIENTRAS ATRAVIESAS EL CAOS

ESTA ES UNA LISTA “BREVE” de libros prácticos para acompañarte en el proceso en el que te encuentres. Muchos de ellos han sido escritos por personas que respeto, algunas de ellas han sido, a lo largo de años, gente de la que he aprendido mucho. Y por eso me has visto citarlos a lo largo de estas páginas.

Cuando trabajo con consultantes, hacemos bastante biblioterapia: escogemos juntos un libro y lo releemos durante los días en los que no nos vemos. Lo usamos como un vehículo de comunicación, para buscar el hilo del proceso y vernos también en el relato de otros. Estos son los que yo elegí para acompañarme durante estos años y los que más utilizo en mi práctica profesional. Te los dejo como referencia, ya que el que tienes entre manos se te ha acabado y querrás saber por dónde seguir:

Barea, Consuelo (2006) El sueño lúcido. Océano

Bolte Taylor, Jill (2009) Un ataque de lucidez. Debate

Brach, Tara (2013) Aceptación Radical. Gaia Ediciones

Brown, Brené (2016) Más fuerte que nunca. Urano

Chödrön, Pema (2013) Cuando todo se derrumba: Palabras sabias para momentos difíciles. Gaia Ediciones

Espinosa, Albert (2010) Mundo amarillo. Debolsillo

Fisher, Carrie (1991) Postales del abismo. Planeta

Gilbert, Elizabeth (2009) Comer, rezar, amar. Punto de lectura

Haig, Matt (2016) Razones para seguir viviendo. Seix Barral

Lepera, Nicole (2021) Sánate. Grijalbo

Ostaseski, Frank (2017) Las cinco invitaciones. Océano

Prather, Hugh (2005) Palabras a mí mismo. RBA

Rovner, Jorge (2019) Budismo práctico. Ediciones B

Schwartz, Richard C. (2021) No Bad Parts: Healing Trauma and Restoring Wholeness with the Internal Family Systems Model. Soundstrue

Trungpa, Chögyam y Fremantle, Francesca (2021) El libro tibetano de

los muertos. Gaia Ediciones

Van der Kolk, Bessel (2020) El cuerpo lleva la cuenta. Eleftheria

Wilber, Ken (2015) Gracia y coraje: En la vida y en la muerte de Treya Killam Wilber. Gaia Ediciones

Yalom, Irvin D. y Yalom, Marilyn (2021) A Matter of Death and Life: Love, Loss and What Matters in the End. Piaktus

Zweig, Connie y Abrams, Jeremiah (1993) Encuentro con la sombra. Editorial Kairós

Si quieres entrar en contacto conmigo, puedes encontrarme en las redes sociales por mi nombre o el del podcast (Budismo en zapatillas). Sé que suena arriesgado pedirle a un lector que te contacte cuando este libro será leído por mucha gente, pero ya conoces tanto de mí que me gustaría saber algo de ti. Un abrazo fuerte en el Camino. Sé feliz.

ÍNDICE

SÉ que has venido hasta aquí a buscar dónde puedes encontrar una guía para reconocer el camino que tienes que seguir, al menos dentro de este tomo. Quizá ver dónde te has quedado y si puedes saltarte alguna página para ir hasta lo que estás buscando ¿Te parece realmente que si habla sobre el caos pueda tener un índice?, ¿y serviría de algo si lo tuviera?

Si de pronto tienes la sensación de abrirlo en un punto que ya has leído antes, con la certeza de que es un déjà vu, bueno… mi vida durante estos meses fue exactamente eso.

Este libro, aunque está repleto de capítulos cortos, en su versión en papel no tiene índice. Como las fechas no me decían nada, llamé a cada uno de ellos por una palabra clave, como forma de combatir los problemas de memoria de corto y mediano plazo a los que me expuso el tumor o la cirugía; ya ni siquiera importa la razón.

Querido lector, estate agradecido de que eliminé las repeticiones y que te cuento la historia en el orden en el que puede ser comprendida, gracias a mi editora. Si ves algún callejón sin salida o “punta suelta”, créeme que es intencional: la vida está llena de cosas irresueltas, al menos la mía.

Explora esto como lo harías con tu propia mente, desorganízate, quizá allí aparezca escondida la pieza que faltaba para hacer de esta experiencia algo sanador: dale la bienvenida al caos.

AGRADECIMIENTOS

Esta suele ser la página del libro que la mayoría saltea, y para mí es

una de las más importantes. Aquí quiero compartir contigo los nombres de las personas que han hecho posible que este libro esté en tus manos, tanto sea por sus talentos profesionales o porque mi relación con ellas cambió mi vida. El orden es un poco aleatorio, y seguramente me habré olvidado de nombres que deberían estar aquí.

Primero, y ante todo, a Andreas, porque estos años fueron muy difíciles y siempre estuviste allí sosteniéndome la mano y empujándome a que diera los pasos que tenía que dar. Eres enorme, no tengo palabras para agradecerte lo suficiente. Encontrarte en el lugar equivocado en el momento exacto fue y es una bendición, aunque nos hayamos venido a vivir a este rincón oscuro y recóndito del mundo: si este libro vende mucho, nos vamos a vivir a Gran Canaria.

Por supuesto, estoy muy agradecido con Carolina Di Bella, mi editora y gerente editorial en Galerna, que un día después de escuchar Budismo en zapatillas decidió enviarme un correo preguntándome: "¿Por qué no escribes un libro para contar tu historia?". De todos los proyectos que tenía en mente, eligió el más difícil, donde desnudé mis diarios, mis dudas y mi proceso de transformación. Gracias por la infinita paciencia.

Otro gran agradecimiento al equipo médico que me salvó la vida. Primero a mi médico de cabecera, el Dr. Milan Radisavljevic, por su profesionalismo y por la conexión que forjamos hablando de los Rolling Stones y de Argentina. Luego al Dr. Vidar Stenset; para Batman habrá sido seguramente una operación más, para mí fue el comienzo de una vida nueva. Y finalmente también está esa troupe de médicos y enfermeras increíbles en el Hospital Universitario de Oslo (Ullevaal) que dedican a diario su mejor sonrisa y compasión para contener a los que vamos allí a perder la cabeza.

Estar en recuperación de una cirugía cerebral y ser sobreviviente de trauma complejo no es sencillo para nadie, especialmente para los profesionales de la salud mental que tienen que acompañarte en este proceso. Como psicoterapeuta he sido un paciente muy difícil. Por esto, quiero agradecer a la querida Lic. Andrea Tirra, la budista intuitiva que me enseñó a bajar de la cabeza al corazón, y a permanecer allí. Parte de ese equipo indispensable de apoyo también fue la genial Lic. Gabriela Zigaler, que me ayudó a explorar áreas de

mi vida que me aterraban. La terapia focalizada en trauma es muchísimo más profunda que solamente hablar de lo que hemos vivido. Por último, agradezco en este apartado a la Dra. Doris Drews, esta psiquiatra alemana que vive aquí en Oslo, que con enorme curiosidad y respeto me ayudó a darle sentido al caos más profundo que he vivido hasta ahora en mi medio siglo en este mundo.

En cuestiones de familia, por supuesto que ante todo está mi familia biológica, gracias a mis padres por traerme al mundo, por cuidarme lo mejor que pudieron y por darme una vida llena de posibilidades Gracias especiales a mi padre por su poema "Renaceré". La resiliencia y el hambre de saber siempre más, vienen sin duda desde mi cuna. Nos parecemos mucho más de lo que nos resulta cómodo admitir. Y aquí quiero detenerme especialmente a decir unas gracias gigantescas a Matías Casanova (la Mole), a quien elegiría de hermano si la sangre no nos hubiera unido. Y también a mi sobrina Maitena Casanova, porque esta historia la cuento para que algún día puedas leerla y te ayude a caminar con fiereza en esta vida. Es un orgullo ser parte de tu historia, y ser tu padrino es un honor.

Mi familia "lógica", aquella que se armó a mi alrededor por afinidad, es inmensa. No podría mencionarlos a todos aquí, pero sí quiero decir que Gabriela Fuster, Sebastián Rosenfeld, Francisco Lamouroux, Kitty Iglesias, Mara Pezzi, Belu Domínguez, Mónica Vigo y Fabián Regalía en los años del mayor caos estuvieron allí sin preguntar y me ayudaron a rearmarme una y otra vez. Estoy siempre en deuda con ustedes.

Escribir un libro es un trabajo profundo y desestabilizante a veces. Tengo la suerte de contar con gente increíble que ha hecho que lo que escribo sea no solamente más comprensible, sino que hasta parezco más inteligente. Gracias a Mercedes Hauviller, por su ayuda magistral en las correcciones. Hoy soy mejor escribiendo gracias a ella, aunque me falte mucho por aprender. No quiero olvidarme de Karina Eyheramonho, que me ayudó a darme cuenta, en el momento exacto, que había escrito dos libros en uno y me ayudó a separar a los siameses. También gracias a Maggie Sciarra y a Malena Rodriguez Bustamante, que se sentaron con las horas de audios que grabé a tontas y a locas cuando todo esto estaba pasando. Ellas me ayudaron a poder escucharlos, leerme y meterme en ese mundo del que ya no soy, para compartirlo en este libro; Male inclusive corrigió el castellano

escrito que casi ya dejé de usar. Belu Domínguez se sentó conmigo a escucharme escribir cuando tuve miedo de sentarme a solas con los fantasmas de mi pasado, por eso para ella el agradecimiento es doble. Y por último a Sofía Salvi, que fue la primera lectora del manuscrito final. Si piensas en escribir un libro, rodéate de gente tan buena como ellas.

En mi trabajo soy muy afortunado, porque cuento con gente que me anima a diario a ser fiel a quien soy en todo momento. Gracias a Kimhye Jin, Alex Fauske y Krisztian Rozsa, por ser mis jefes, amigos e inspiración. Siempre en deuda con ustedes por acompañarme en este proceso con tanta humanidad y cariño.

A mis alumnos y consultantes, por confiar en el espacio que creamos juntos: aprendo más acompañando que lo que me han enseñado en la universidad, soy muy afortunado de poder hacer lo que amo con ustedes. Durante 2017, la Shanga que se formó alrededor de los cursos que di —y a la que le pusimos el nombre de "Ganesha, la destructora de obstáculos"— fue fundamental para mí en este proceso; sana uno y sanamos todos.

Finalmente, a mi comunidad en Facebook, Instagram y en Spotify, por leerme, escucharme y conversar conmigo. Gracias a ustedes he encontrado mi tribu.

Y si llegaste hasta aquí, gracias también a ti, por compartir este camino conmigo, por acompañarme en la aventura de tener un tumor cerebral; yo hoy te acompaño a ti.

Espero de algún modo poder devolver todo el amor que recibo de ustedes. Gracias.

"Tantas veces me mataron,

tantas veces me morí,

sin embargo, estoy aquí resucitando.

Gracias doy a la desgracia

y a la mano con puñal,

porque me mató tan mal,

y seguí cantando.”

María Elena Walsh